

Une image contenant rayon de miel, ruche, jaune, nourriture

Description générée automatiquementLe miel

On entend souvent parler du miel comme l’aliment phare pour remplacer le traditionnel sucre blanc. Il possède effectivement des minéraux (magnésium, calcium, potassium, fer) et des vitamines (B et C), même si la teneur reste faible.

Le miel, moins calorique que le sucre, possède également un pouvoir bien plus sucrant ce qui permet de consommer des quantités plus faibles. Enfin, le miel contient des antioxydants. Plus le miel est foncé, plus il en contient !

Une image contenant nourriture, Snack

Description générée automatiquement

**Le sucre de canne (mais non raffiné !)**

Par rapport au sucre blanc, le sucre non raffiné a l’avantage d’être un produit moins transformé. **Il s’agit de sucre de canne** comme le **rapadura** et le **muscovado**, qui n'a pas été chauffé lors du processus de fabrication et qui conserve ses vitamines et minéraux (potassium, calcium, magnésium). En revanche, son pouvoir sucrant est plus faible que le sucre blanc.

**Attention, tous les sucres "roux" sont différents.** Parmi les sucres roux, on trouve notamment la cassonade, qui est légèrement moins raffinée que le sucre blanc, mais qui subit quand même de nombreuses transformations et conserve peu de nutriments. Quant à certains sucres roux de mauvaise qualité, il s’agit parfois simplement de sucre blanc recoloré avec du caramel.

Là encore, le sucre non raffiné n’est pas pour autant une solution-miracle : sa quantité de nutriments reste **relativement faible** et il ne faut pas tomber dans le piège du “naturel” et le consommer en bonne conscience en oubliant qu’il reste du sucre.

Une image contenant bouteille, boisson, Bouteille en verre, récipients pour boire

Description générée automatiquement**Le gourmand sirop d'érable**

Difficile de résister à la saveur caramélisée de ce concentré de sève issu de certaines variétés d’érables. C’est un délice sur une crêpe ou un pancake ! Et la bonne nouvelle pour les gourmands est que ce goût si particulier contient des **antioxydants**. Autre point fort : le sirop d’érable est le produit sucré le plus riche en **minéraux** essentiels, tels que le calcium ou le potassium. Enfin, il est moins diabétogène que le sucre pur ou le miel car son indice glycémique est plus bas (54 contre 70 pour le sucre et 62 pour le miel de mélange commercial).

Toutefois, bien que son index glycémique soit moins élevé que le sucre blanc, il faut le consommer avec modération.

Une image contenant épice, légume, poudre

Description générée automatiquement

**La stévia, une alternative bien connue**

La stévia est un édulcorant naturel issu d’une plante. Elle possède un **pouvoir sucrant 100 à 300 fois plus élevé que le sucre blanc**, permettant ainsi de ne pas apporter de calories. Elle ne provoque par ailleurs pas de caries !  
En revanche, son goût un peu **amer** proche de la réglisse n’est pas toujours apprécié.

Si la stévia est **issue d’une plante**, il faut garder en tête que le produit fini que l’on consomme a subi diverses transformations. Aujourd’hui jugés sans danger, il manque encore des recherches sur les effets de la stévia sur le long terme.

Une image contenant plante, orange

Description générée automatiquement avec une confiance moyenne

**Le sirop d'agave, l'alternative du sucre et du miel !**

Le sirop d’agave a une texture proche du miel et un goût assez neutre. Il est **extrait d’une plante** qui s’appelle l’agave bleu, un cactus que l’on trouve au Mexique. L’agave possède un **fort pouvoir sucrant**, ce qui comme le miel, permet d’en mettre moins. Il contient aussi naturellement du **fer, des sels minéraux, du potassium, du calcium et du magnésium**.

Son faible indice glycémique est souvent mis en avant : en réalité, celui-ci est très variable en fonction de la qualité et de l’origine du sirop. Par ailleurs, le sirop d’agave est constitué d'environ 75% de fructose, problématique car stocké sous forme de graisses dans le foie lorsqu’il est consommé en excès.

Une image contenant ingrédient, nourriture

Description générée automatiquement**Le sucre de coco**

Le sucre de coco provient de la **sève des fleurs de cocotier** qui va être chauffée jusqu’à ce que l’eau s’évapore et se transformer en un sucre brun. Il est possible de le trouver dans les magasins bio ou sur internet. Il contient des **vitamines**, **minéraux**et des **antioxydants**.

De nombreux articles avancent également que le sucre de coco aurait un **indice glycémique légèrement plus faible** que le sucre blanc, ce qui en fait une alternative tout de même difficile à trouver pour son utilisation.

Une image contenant épice, intérieur, bol, nourriture

Description générée automatiquement

**Le sucre, le sirop ou encore la poudre de datte**

Il est possible d’acheter dans certaines épiceries du sucre granulé de dattes. Il s’agit de **dattes dénoyautées, déshydratées et broyées en poudre granuleuse**. On peut l’utiliser comme remplacement du sucre blanc sans problème. Par contre, **il ne se dissout pas comme le sucre blanc ou la cassonade**, ce qui peut être un inconvénient dans certaines recettes. Ce sucre est également excellent lorsqu'il est utilisé dans des recettes de biscuits.

On peut également trouver cette alternative sous forme **de sirop, de pâte, de poudre ou tout simplement en dattes fraîches** pour vos recettes de cuisine !

Biocoop