**10 façons de remplacer le sucre dans vos desserts**

**On ne cesse de nous le répéter : notre consommation de sucre est bien trop élevée. Pas question pour autant de se priver de nos desserts favoris. Nombreux substituts au sucre en poudre, blanc ou roux, existent et vous permettront de réaliser des desserts tout aussi gourmands.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Les fruits**  Les fruits sont naturellement sucrés et excellents pour la santé ! Sauf à suivre un régime strict sans sucre interdisant même les fruits les plus sucrés, régalez-vous d’une salade de fruits frais de saison de préférence, qui seront bien plus savoureux. N’hésitez pas à associer des fruits selon votre envie et à apporter de la couleur : le plaisir des yeux participe largement à celui du palais !  Vous avez des bananes oubliées qui commencent à devenir un peu trop mûres ? C’est parfait ! Plus elles noircissent, plus elles seront naturellement sucrées ! Dans un gâteau, en remplaçant le sucre par une banane bien mûre écrasée, en tarte ou tout simplement en compote, les fruits seront votre meilleur allié.  **3. Le miel**  Le miel est l’un des plus anciens produits sucrés connus. Il a un pouvoir sucrant et un goût sucré supérieur à ceux du sucre. Le miel sucrera à merveille vos crêpes ou vos yaourts, mais vous pourrez également remplacer dans vos desserts 100 grammes de sucre par 50 grammes de miel.  **5. La stevia**  La stevia est extraite de plantes originaires d’Amérique du Sud. Son pouvoir sucrant est 300 fois supérieur à celui du sucre de table et peut s’utiliser dans des recettes froides ou chaudes. 2 grammes seulement de stevia remplaceront 100 grammes de sucre. Attention cependant, son petit goût de réglisse est bien prononcé.  **7. Le sirop d’agave**  Le sirop d’agave est issu de la transformation de la sève de l’agave, une sorte de cactus poussant sur les volcans au Mexique. L’agave contient pour partie du fructose, qui lui confère un grand pouvoir sucrant. Son goût est neutre et son pouvoir sucrant est 3 fois supérieur à celui du sucre.  Le sirop d’agave s’utilise aussi bien chaud que froid : remplacez dans vos desserts 100 grammes de sucre par 50 grammes de sirop d’agave. | **2. Le fructose en poudre**  Le fructose est le sucre du fruit. On en trouve facilement dans les grandes surfaces, sous forme de poudre. Son pouvoir sucrant est 1,5 fois supérieur à celui du sucre et a l’avantage de supporter la chaleur et les cuissons longues. Remplacez 100 grammes de sucre par environ 60 grammes de fructose.  **4. L’aspartame et le sucralose**  L’aspartame possède un pouvoir sucrant 180 fois supérieur à celui du sucre. Celui du sucralose l’est 600 fois plus. Remplacez 100 grammes de sucre dans une recette par 10 grammes d’aspartame ou quelques grammes de sucralose. Préférez le sucralose pour la confection de vos gâteaux, qui résiste mieux à la cuisson que d’autres édulcorants en poudre.  **6. Le sirop d’érable**  Produit à partir de la sève de certains érables de l’Amérique du Nord, principalement au Canada, le sirop d’érable a un pouvoir sucrant 1,4 fois supérieur à celui du sucre. Vous pourrez l’utiliser pour sucrer vos pancakes, évidemment, mais aussi vos crêpes ou vos yaourts.  Vous pouvez aussi l’incorporer à vos gâteaux : vous remplacerez 100 grammes de sucre par 50 grammes de sirop d’érable.  **8. Les arômes naturels**  Vanille, amande amère, fleur d’oranger, citron ou encore café, ils ne donneront pas de goût sucré à vos préparations mais permettront de faire oublier à votre palais l’absence de sucre. Liquides, en gousses ou en zestes, les arômes naturels rehausseront à merveille votre salade de fruit par exemple : pour plus de saveur, vous pouvez ajouter une goutte d’essence naturelle de fleur d’oranger, des feuilles de menthe ou encore une poignée de pignons de pin.  **9. Les épices**  Tout comme les arômes naturels, les épices donneront du goût à vos recettes. Cannelle, badiane, muscade ou encore mélange de 4 épices parfumeront vos madeleines ou vos muffins. Ajoutez une grosse pincée de cannelle à votre compote de pommes ou à votre riz au lait et vous ne souffrirez pas de l’absence de sucre ajouté.  **10. La purée de dattes**  Les dattes sont naturellement très sucrées. Elles seront donc un excellent allié pour vos pâtisseries sans sucre ajouté. Il faut pour cela les utiliser en purée, qui remplacera le sucre à poids égal. |