



< retour

Epicerie

Sucre vanillé



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Sucre

Poids moyen : 7.5g

Le sucre vanillé désigne comme son nom l'indique du sucre que l'on mixe avec des gousses de vanille et que l'on tamise. Il est parfaitement possible de préparer soi-même son sucre vanillé ou bien d'en acheter dans le commerce.

Il faut bien faire la différence entre le sucre vanillé qui contient vraiment de la vanille, et le

sucre vanilliné, purement chimique qui n'a jamais approché une gousse de vanille.

COMMENT CHOISIR ?

Les sachets de sucre vanillé sont souvent utilisés en cuisine pour aromatiser un gâteau, de la semoule ou encore du riz au lait. Généralement à l'extrait naturel de vanille, ces sachets de sucre vanillé ont une teneur importante en sucre, puisque c'est la composition principale. On les trouve partout.

QUE FAIRE AVEC ?

Le sucre raffiné a de multiples usages en cuisine. On s'en sert notamment pour modifier la texture des aliments, pour relever leur saveur, pour adoucir les aliments au goût acide ou aigrelet, pour nourrir la levure (lors de la fabrication du pain par exemple) et comme moyen de conservation. Le sucre est indispensable pour confectionner divers aliments, notamment meringues, crèmes glacées, sorbets, sirops et friandises. Le sucre est également utilisé comme condiment car il re-hausse la saveur des autres aliments (légumes glacés, jambon glacé, mets à l'aigre-doux). Il est sans contredit un des ingrédients principaux de la pâtisserie et de la confiserie. Si l'on désire diminuer sa consommation de sucre, on peut: • réduire progressivement le sucre jusqu'à l'éliminer complètement dans les aliments où il n'est pas essentiel, dans le café et le thé par exemple, la vinaigrette, les jus, le yogourt et sur les pamplemousses; • camoufler la diminution du sucre à l'aide d'épices, comme la cannelle, le gingembre, la muscade, ou le remplacer tout simplement par des fruits qui confèrent un bon goût naturellement sucré aux céréales, aux muffins ou aux biscuits; • diminuer le sucre de moitié dans la plupart des recettes de gâteaux, muffins, pains rapides, pâ-tisseries et autres desserts qui demandent plus de 175 ml (4 de tasse); • lire attentivement les étiquettes, en général les suffixes «ose» indiquent la présence de sucre; se méfier si plusieurs appellations du sucre se retrouvent sur une même liste d'ingrédients, l'aliment contient sûrement trop de sucre; • le sucre consommé sur du pain à grain entier ou avec un produit laitier devient compatible avec une alimentation équilibrée et permet de réduire les calories vides du thé ou de la boisson gazeuse sucrée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les divers sucres peuvent se conserver indéfiniment s'ils sont à l'abri des insectes et de l'humidité. Les placer dans des récipients hermétiques et dans un endroit frais et sec.

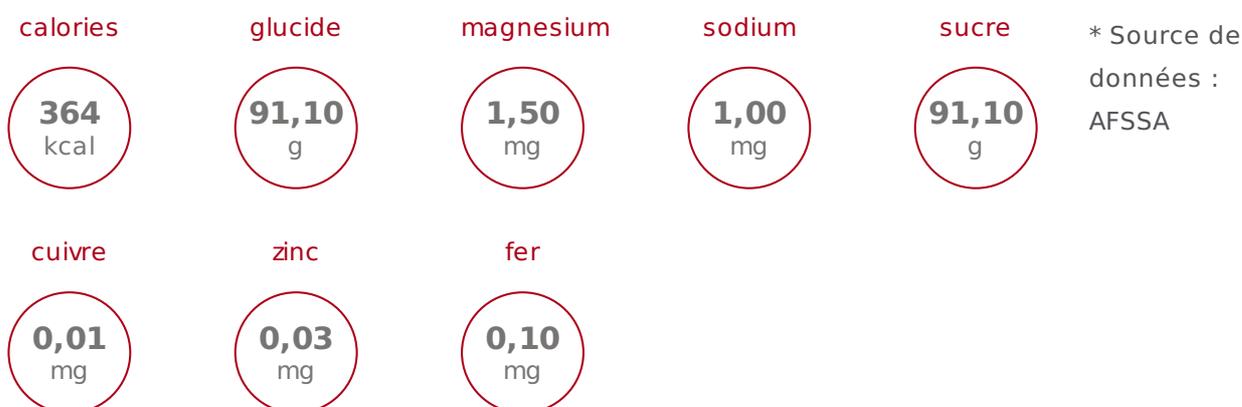
VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La valeur nutritive du sucre est très limitée. Le sucre ne contient ni protéines, ni matières grasses, ni fibres et il est dépourvu de vitamines et de minéraux. Il est composé essentiellement de glucides et fournit 4 calories par gramme ou 16 calories par c. à thé pour

le sucre granulé ou 9 calories par c. à thé pour le sucre glace.

Le sucre et les aliments très sucrés sont souvent qualifiés d'aliments «à calories vides» à cause de leur carence en éléments nutritifs. Une surconsommation de sucre, particulièrement le saccharose, serait un phénomène déterminant dans l'apparition de la carie dentaire. C'est pourquoi il serait recommandé de se brosser les dents après avoir consommé des aliments sucrés ou collants susceptibles d'adhérer à l'émail des dents. Pour ce qui est d'établir un lien entre la consommation de sucre et le développement d'une intolérance au glucose, le niveau actuel de la consommation de sucre ne constitue pas un facteur de risque. De plus, il n'y a pas de preuves concluantes reliant les sucres alimentaires et le développement de maladies coronariennes ou l'obésité ou des changements de comportements chez l'enfant.

Comme le sel, le sucre a un pouvoir de rétention des liquides, c'est pourquoi on peut ressentir la soif après l'ingestion d'aliments sucrés.



Palmiers sucrés [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Clafoutis à la framboise [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Marbré chocolat-vanille [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15438>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15438>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/palmiers-sucres>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-la-framboise>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/marbre-chocolat-vanille>