LE SUCRE : AU-DELÀ DU GOÛT SUCRÉ

5 rôles fonctionnels importants joués par le sucre

Le sucre. Aussi connu sous le nom de saccharose, il s'agit d'un produit de la photosynthèse naturellement présent qui est produit par toutes les plantes vertes. Ingrédient hautement polyvalent ajouté aux aliments, il fait bien plus que les adoucir!

1. Saveur

Une petite quantité de sucre est ajoutée à des aliments nutritifs, comme les yaourts aromatisés et les produits céréaliers à grains entiers pour équilibrer leurs notes aigres et amères.

Le sucre est également ajouté aux sauces à base de tomates et de vinaigre, aux vinaigrettes et aux saumures pour équilibrer les saveurs épicées, salées et acides. Sans sucre, ces aliments ne seraient pas aussi délicieux!

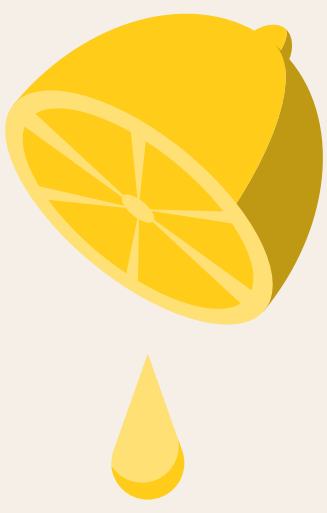
2. Conservation

Dans les confitures, les gelées, les conserves, les sauces et les vinaigrettes, le sucre absorbe l'excès d'humidité, stoppe la prolifération des bactéries et retarde la détérioration des produits.

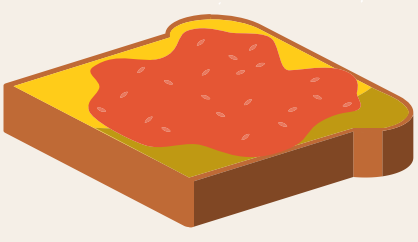
Dans les produits du pain et les produits de boulangerie, la capacité du sucre à retenir l'humidité aide à prolonger leur durée de conservation. Sans sucre, ces aliments se gâteraient plus tôt et les moisissures prolifèreraient plus vite.

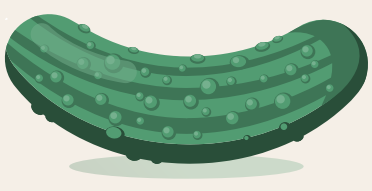
3. Texture

Le sucre permet d'abaisser le point de congélation de la crème glacée et prévient la formation de gros cristaux de glace. Cela contribue à la ramollir, à la rendre onctueuse et permet de faire des portions parfaites!

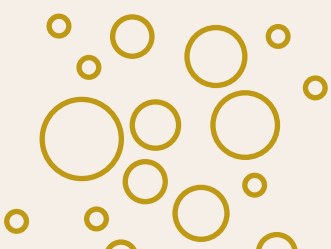


La consistance similaire à celle du gel dans les confitures et les gelées se forme lorsque le sucre est mélangé à une fibre de fruit (pectine) et à des acides, comme le jus de citron.





La texture (dure ou molle) des bonbons dépend de la taille des cristaux de sucre qui se forment lorsque les différentes quantités de sucre sont dissoutes dans un mélange liquide chauffé. Le sucre contribue également à la texture crémeuse des vinaigrettes, épaissit les confitures, rend les sauces sirupeuses et confère aux légumes marinés leur texture croquante.



4. Volume

Le sucre remplit le rôle d'aliment pour la levure, ce qui aide les produits du pain et les autres produits de boulangerie à lever et à leur donner une texture aérée.

Le sucre donne également du volume aux blancs neige (meringues) en stabilisant la structure en mousse et en permettant à l'air d'être incorporé. Sans le sucre, ces produits ne seraient pas aussi « cotonneux » ou doux qu'ils le sont!

5. Couleur

Lorsqu'il est chauffé, le sucre caramélise ou, en cas de présence de protéines, subit la réaction de Maillard (brunissement). Ces deux processus provoquent la coloration brune et dorée et permettent aux produits du pain, aux produits de boulangerie et aux viandes saisies de dégager leurs arômes agréables.

Vous savez tout!

Le sucre est un ingrédient hautement polyvalent et aucun édulcorant ne peut égaler l'ensemble de ses rôles. Pour remplacer le sucre dans les aliments, de nombreux additifs sont bien souvent nécessaires, ce qui peut contribuer à la longueur de la liste d'ingrédients et peut la rendre plus difficile à lire. En fonction des ingrédients de substitution, le nombre total de calories n'est pas toujours moins élevé que le nombre de calories présentes dans le produit original.

Pour plus d'informations, visitez sucre.ca

INSTITUT CANADIEN DU SUCRE
Service d'information sur la nutrition