

Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

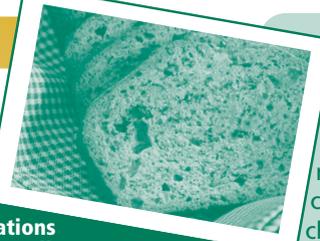
Le sucre donne aux produits de boulangerie des textures agréables et une belle couleur dorée. Le sucre sert aussi à conserver les produits de boulangerie plus longtemps en les gardant humides et frais.

PAIN AUX BANANES MAISON

En crémant ensemble le sucre et le beurre, on introduit de l'air dans la préparation, ce qui aide le pain à lever. La grande quantité de bananes dans cette recette en fait un pain léger et délicieux à la texture humide.

1 tasse	farine de blé entier	250 mL
1 tasse	farine tout usage	250 mL
1 c. à thé	bicarbonate de soude	5 mL
¼ c. à thé	sel	1 mL
1 c. à thé	cannelle	5 mL
½ tasse	beurre fondu	125 mL
¾ tasse	cassonade tassée	175 mL
2	œufs battus légèrement	2
2 tasses	bananes mûres écrasées	4 grosses

Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Graisser légèrement un moule à pain de 9 x 5 po. Dans un grand bol, combiner la farine, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle. Dans un autre bol, crémer ensemble le beurre et la cassonade. Ajouter les œufs et les bananes écrasées. Incorporer le mélange de bananes dans le mélange de farine jusqu'à ce que ce soit humide (sans trop mélanger). Verser le mélange dans le moule à pain préparé. Faire cuire pendant 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent, inséré dans le centre, ressort propre. Laisser refroidir le pain dans le moule pendant 10 minutes; ensuite le démouler sur un support métallique. Donne 16 tranches.



Informations nutritionnelles (par tranche) :
Calories: 170
Glucides: 24 g
Lipides: 7 g
Protéines: 3 g

Les glucides sont la source d'énergie préférée du corps, surtout pour le cerveau et les muscles. Il y a beaucoup d'aliments riches en glucides, dont ceux que l'on retrouve dans chacun des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*.

Le saviez-vous?

La plupart des glucides dans l'alimentation nord-américaine viennent de l'amidon – soit des glucides composés de plusieurs unités de sucre reliées ensemble pour former de longues chaînes. Les aliments comprenant de l'amidon sont: les pains, les céréales, ainsi que certains légumes, comme les pommes de terre, le maïs et le panais.

Le sucre contient aussi des glucides aidant au fonctionnement du corps. On retrouve du sucre à l'état naturel dans toutes sortes d'aliments comme les fruits, les légumes et les produits laitiers.

SCONES À LA CANNELLE ET AUX RAISINS SECS

Ces scones sont délicieux, qu'ils soient servis au déjeuner ou comme dessert. Saupoudrez du sucre sur le dessus des scones juste avant de les enfournés et ils seront croquants à souhait.

2 tasses	farine tout usage*	500 mL
2 c. à table	sucre	25 mL
1 c. à thé	cannelle	5 mL
¼ c. à thé	muscade	1 mL
1 c. à table	bicarbonate de soude	15 mL
½ tasse	beurre, non salé, fondu	125 mL
½ tasse	raisins secs	125 mL
¾ tasse	lait 1 %	175 mL
2 c. à table	lait 1 %	25 mL
1 c. à table	sucre	15 mL

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Mélanger ensemble la farine, le sucre, la cannelle, la muscade et le bicarbonate de soude. Verser le beurre fondu et mélanger pour obtenir une texture grossière. Ajouter les raisins secs et ¾ tasse de lait en mélangeant à la fourchette pour obtenir une pâte molle et légèrement collante (ajouter du lait au besoin). Former une boule avec la pâte, la mettre sur une surface farinée et la pétrir environ 10 fois. Abaisser la pâte à environ ¾ po (2 cm) d'épaisseur, découper en cercles de 2 ½ po (6 cm) de diamètre à l'aide d'un emporte-pièce. Placer sur une plaque à biscuits non graissée. Mettre 2 c. à table de lait dans un petit bol et enduire chaque scone avec du lait. Saupoudrer 1 c. à table de sucre sur les scones (environ ¼ c. à thé par scone). Faire cuire pour 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bruns dorés. Donne 10 à 12 scones.

*Pour ajouter des fibres, remplacer 1 tasse de farine tout usage avec de la farine de blé entier.

Informations nutritionnelles (par scone):
Calories: 220
Glucides: 30 g
Lipides: 10 g
Protéines: 3,5 g



Service d'information sur la nutrition

Le service d'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre (ICS) offre de l'information scientifique et des ressources sur les glucides, les sucres et la santé aux professionnels de la santé, aux enseignants et aux consommateurs.

10, rue Bay, bureau 620, Toronto (ON) M5J 2R8
Tél. : (416) 368-8091 Téléc. : (416) 368-6426
Courriel : info@sugar.ca
www.sucres.ca