

Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

Chimie alimentaire

Cuisiner est assez semblable à la chimie. Le pain qui lève, les sauces qui épaississent et la viande qui sattendrit sont toutes des réactions chimiques complexes. Un grand nombre des réactions importantes qui surviennent dans les aliments sont causées par le sucre. En raison de sa composition unique et de sa structure physique, le sucre aide à :

- faire des gelées, comme la gelée aux pommes;
- activer la levure dans la pâte;
- épaissir la sauce à salade faible en gras;
- stabiliser la mousse dans les meringues;
- ramollir la mie dans le pain;
- former la saveur et la couleur caramel dans les biscuits.

Manger assez de grains entiers!

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien recommande de prendre au moins la moitié des produits de grains entiers chaque jour. Le bulgur, l'orge, le riz brun, le blé entier, l'avoine, le quinoa et le riz sauvage sont des exemples de grains entiers. Ces aliments contiennent des fibres, des vitamines et des minéraux (vitamines B, fer, zinc, magnésium) qui aident à se garder en santé.



INSTITUT
CANADIEN DU
SUCRE

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.sucre.ca



Valeur nutritive (par 1/2 tasse):

Calories: 220
Glucides: 28g
Lipides: 9 g
Protéines: 6 g

SALADE DE POMME ET BULGUR

Ajouter de petites quantités de sucre à la sauce à salade diminue l'acidité du vinaigre et des autres ingrédients comme le jus de citron, tout en mélangeant et en faisant ressortir les saveurs des fines herbes et épices.

2 tasses	bouillon de poulet	500 ml
1 tasse	bulgur	250 ml
2 c. à table	jus de citron frais	25 ml
2 c. à table	huile d'olive	25 ml
2 c. à table	eau	25 ml
2 c. à table	sucré	10 ml
2 c. à table	vinaigre de cidre de pommes	25 ml
1/4 c. à thé	origan séché	1 ml
1	pomme rouge, tranchée finement	1
1/2 tasse	céleri, tranché finement	125 ml
4 tasses	persil, tranché finement	1 L
1/4 tasse	graines de tournesol rôties	50 ml

Amener le bouillon à ébullition. Mettre le bulgur dans un bol résistant à la chaleur; le remplir avec le bouillon. Mettre de côté pendant 15 minutes. Égoutter et enlever le plus d'eau possible avec le dos d'une cuillère. Pour les vinaigrettes, fouetter ensemble le jus de citron, l'huile, l'eau, le sucre, le vinaigre et l'origan. Mélanger la pomme, le céleri, le persil et la vinaigrette dans le bulgur. Décorer avec des graines de tournesol. Servir immédiatement ou garder au frais au réfrigérateur. Donne 6 portions.

VINAIGRETTE BALSAMIQUE CLASSIQUE

Versez cette vinaigrette sur vos mélanges préférés de salades et d'ingrédients pour salade comme les tomates cerises, les carottes râpées, l'oignon rouge tranché, le céleri haché, le concombre coupé en dés, les graines et les noix. Essayez avec un peu de fromage de chèvre, de fêta ou de fromage bleu.

1/4 tasse	vinaigre balsamique	50 ml
2 c. à thé	sucré brun	10 ml
1 c. à table	ail, haché	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	poivre noir moulu frais	2 ml
3/4 tasse	huile d'olive extra vierge	175 ml

Batte le vinaigre dans un bol avec le sucre, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à ce que le sucre et le sel se dissolvent. Batta ensuite l'huile en gouttelettes, en fouettant constamment (ou encore mettre tous les ingrédients dans un grand bocal et bien les remuer). Goûter et modifier les assaisonnements. Mettre quelques cuillères à table de vinaigrette sur les ingrédients de la salade et saupoudrer un peu de fromage puis servir. Couvrir et garder au réfrigérateur; remuer encore avant utilisation. Donne une tasse de vinaigrette.



Valeur nutritive (par 1 c. à table):

Calories: 95
Glucides: 1 g
Lipides: 10 g
Protéines: 0 g