

Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

On sait bien que le sucre donne un goût sucré, mais il vient aussi rehausser les saveurs dans les aliments. Dans cette recette, de petites quantités de sucre rehausser la saveur des légumes et contribuent à donner de belles couleurs à ces soupes, ce qui les rend plus appétissantes et vous invitent à manger plus de légumes.

SOUPE AUX CAROTTES CRÉMEUSE

Le sucre sert d'assaisonnement en améliorant la saveur des carottes et en équilibrant la saveur des épices dans cette soupe nutritive.

3 tasses	eau	750 ml
4 tasses	carottes, tranchées en cercles	1 L
½ tasse	oignon, haché	125 ml
2 gousses	ail, tranché finement	2 gousses
2 c. à table	sucre brun	25 ml
1	cube de bouillon	1
1 c. à thé	poudre de cari	5 ml
⅛ c. à thé	gingembre moulu	5 ml
1 ½ tasse	lait 2 %	375 ml
⅓ tasse	oignons verts ou échalotes, hachés (pour la garniture)	75 ml



Valeur nutritive (par 250 ml):
Calories: 100
Glucides: 17 g
Lipides: 1,5 g
Protéines: 3,5 g

Dans une grande casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter tous les autres ingrédients sauf le lait; diminuer la chaleur et laisser mijoter de 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les carottes et l'oignon soit très tendres. Enlever du feu et verser le mélange dans un robot culinaire ou un mélangeur pour en faire une purée; remettre dans le chaudron. Baisser le feu à faible intensité et mélanger le lait, en le faisant chauffer jusqu'à ce qu'il soit tiède, mais pas bouillant. Servir tiède. On peut aussi garnir avec de l'oignon vert ou de la ciboulette hachés. Donne 6 portions.

SOUPE AUX TOMATES ÉPAISSE ET SAVOUREUSE

Quelques cuillères à thé de sucre diminuent l'acidité des tomates et donnent plus de couleur à cette soupe succulente et épaisse. Elle peut aussi servir de sauce marinara pour les pâtes.

1 c. à table	huile d'olive	15 ml
1	oignon blanc moyen, haché	1
2 gousses	ail, tranché finement	2 gousses
1	boîte de 28 oz de tomates broyées	796 ml
2 c. à table	basilic frais, haché (1 c. à table sec)	25 ml
1 c. à table	persil frais, haché (1/2 c. à table, sec)	15 ml
2 tasses	bouillon de poulet ou de légumes	500 ml
1 tasse	eau	250 ml
2 c. à thé	sucre	10 ml
1 c. à table	vinaigre balsamique	15 ml
¾ tasse	crème sûre faible en gras ou crème 5%	75 ml

sel et poivre frais moulu au goût



Valeur nutritive (par 250 ml):
Calories: 120
Glucides: 14 g
Lipides: 5 g
Protéines: 4 g

Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et l'ail et faire sauter pendant 8 minutes. Ajouter les tomates, le basilic, le persil, le bouillon, l'eau, le sucre et le vinaigre. Faire mijoter pendant 30 minutes à feu doux. Enlever du feu et laisser refroidir un peu. Transformer la soupe en purée dans une casserole à l'aide d'un mélangeur ou en mettant plusieurs petites quantités dans un robot culinaire. Remettre dans la casserole et ajouter la crème sûre ou la crème, assaisonner de sel et de poivre et laisser mijoter jusqu'à ce que le tout soit bien chauffé. Donne 7 portions.

Une question d'équilibre

La meilleure stratégie pour garder un poids santé est d'équilibrer les **calories que nous consommons** avec les **calories que l'on élimine**. En consommant trop de calories ou en n'en dépensant pas assez, ceci peut contribuer à faire prendre du poids.

Les **calories que nous consommons** viennent des aliments et des boissons contenant des glucides (féculents et sucres), matières grasses, protéines et alcool. Le sucre, comme les autres glucides, contient des calories, mais il n'y a rien d'unique en ce qui concerne les calories dans le sucre et le poids.

Les **calories éliminées** sont les calories qui servent à maintenir les fonctions corporelles et pour effectuer les tâches quotidiennes et de l'activité physique. De l'activité physique régulière est la meilleure façon d'augmenter la quantité de calories que le corps utilise.



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