



ALLEGES – EDULCORANTS : QUE PENSER ?

Le saviez -vous ?

Les allégés coté produits laitiers

- Le lait demi-écrémé a une teneur en graisse 2 fois moins importante que le lait entier mais garde toute sa saveur. En revanche, le lait écrémé est souvent insipide.
- Les yaourts naturels basiques (souvent au lait demi-écrémé) sont peu gras. Le 0% de matières grasses ne procure aucun avantage. En revanche, sur un yaourt parfumé (vanille, aux fruits ...), le 0% de sucre garde de l'intérêt pour réduire l'apport en calories (mais soyez attentif à l'édulcorant utilisé !)
- Le fromage blanc 20 % est moins gras que le 40% mais toujours moelleux : c'est un bon compromis !
- Les fromages allégés contiennent à peu près 20/25 % de matières grasses contre 45% en moyenne pour les fromages traditionnels. Les allégés sont généralement plus fermes et plus élastiques, textures difficiles pour les vrais amateurs.
- Attention aux beurres et crèmes allégés, le risque est d'en manger plus en quantité...

La charcuterie allégée

- Ils restent souvent très gras
- Préférer les charcuteries naturellement moins grasses tel que le jambon cuit, le jambonneau, le bacon et la viande des grisons.



Les plats allégés

- Le sont-ils vraiment ? Comparer en lisant les tableaux nutritionnels et garder toujours en mémoire que le « taux de protéines » doit être supérieur au « taux de lipides » ...
- Penser à y ajouter légumes et féculents souvent pas assez présents dans les plats préparés

Les édulcorants

- Ils donnent une saveur sucrée aux aliments mais ne font pas augmenter le taux de sucre dans le sang.
- Il en existe 2 grandes catégories :
 - Les édulcorants chimiques
 - Les édulcorants naturels
- Les édulcorants chimiques :
 - L'Aspartame et la Saccharine : ils ont un pouvoir sucrant au goût 200 à 300 fois supérieur au sucre de table mais ils n'augmentent pas le taux de sucre sanguin et n'apportent pas de calories. Bien que souvent critiqués, aucune étude n'a fait part de leur toxicité à ce jour.
 - Les polyols : ce sont les édulcorants souvent utilisés dans les médicaments, les chocolats allégés et les bonbons sans sucre. Ils ont un pouvoir sucrant au goût quasi identique à celui du sucre de table. Certes, ils n'augmentent pas le taux de sucre sanguin mais ils apportent des calories ! Et en plus, ils sont responsables de troubles digestifs (flatulences, diarrhées) si consommés en excès.
- L'édulcorant naturel : la stevia. C'est une plante qui ressemble à la menthe, l'édulcorant est extrait de ses feuilles. Le pouvoir sucrant de la stevia est 30 à 40 fois supérieur à celui du sucre de table. Il n'y a pas d'augmentation du taux de sucre sanguin et pas d'apport de calories. Seul inconvénient, son petit goût amer.

Attention, Fructose et sirop d'Agave, sirop d'Erable sont des sucres, pas des édulcorants !





Alors que faire ?

Manger de vrais aliments non allégés et modérer la quantité de gras consommée

Les édulcorants ont un effet pervers : celui d'entretenir notre appétence au sucre et donc aux produits sucrés qui sont aussi et souvent gras (barres chocolatées, gâteaux ...) : le mieux est de manger du vrai sucre en modérant la quantité et en essayant de se « déshabituer » progressivement.





Recettes

« Crème dessert aux 2 ou 3 saveurs » - pour 5/ 6 personnes

- Ingrédients :

- 500 ml de lait
- 50 gr de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 2 œufs
- 5 gr de maïzena
- 1 grosse cuillère à soupe de cacao
- 1 grosse cuillère à soupe de Ricoré

- Préparation :

1. Mélanger dans une casserole lait, sucres, œufs, maïzena
2. Mettre à chauffer jusqu'à épaississement
3. Verser 1/3 de la préparation dans les verrines
4. Séparer en 2 le reste de la crème en maintenant au chaud.
5. Dans une partie, verser le cacao – remuer puis verser dans les verrines
6. Dans la seconde partie, verser le Ricoré – remuer et verser dans les verrines

Soit les 3 préparations sont versées dans une même verrine pour faire un trio de couleur

Soit on fait 3 verrines différentes.

Se mange chaud ou froid





« Pancake » pour 4 personnes (12 pancakes)

- Ingrédients :

- 110 gr farine de blé
- 100 gr de fromage blanc
- 1 cas huile
- 1 cac bicarbonate ou de levure chimique
- 1 œuf
- 125 ml lait demi écrémé

- Préparation :

1. Mélanger le tout
2. Laisser reposer 15 min puis cuire dans la poêle
3. Manger nature ou avec un peu de sucre ou confiture ou du chocolat fondu.

Cette recette peut se décliner en version salée : remplacer la farine de blé par de la farine de sarrasin et déguster chaud avec un peu de fromage de chèvre frais et une piperade (oignons – tomates – poivrons) ou une ratatouille !

