

La fabrication des produits sucrants

	FABRICATION
LES SUCRES	
Sucre blanc	Sucre issu de la betterave ou de la canne à sucre, il est raffiné et ne contient plus que du saccharose. Absence de vitamine et minéraux.
Sucre blond	Sucre issu de la canne à sucre. Sucre raffiné auquel on a retiré un peu de mélasse et coloré avec un procédé industriel. Présence de peu de vitamines et minéraux.
Sucre roux :	Sucre issu de la betterave ou de canne à sucre. Il contient de la mélasse (5%) et du saccharose. Il en existe deux sortes
Cassonade (sucre de canne)	Sucre issu de la canne à sucre.
Vergeoise	Sucre cristallisé d'un sirop de betterave.
ATTENTION dans le choix des sucres roux. Certain industriel utilise du sucre blanc qu'il colore avec du caramel ou un autre colorant. Lisez bien les étiquettes. Choisissez une cassonade non raffiné et pure canne (pour la cassonade)	
Sucre en morceaux	Ils peuvent être blanc, blond ou roux. La taille des morceaux est variable, la calibre pèse 3 pèse 7g et le calibre 4 pèse 5g
Sucre glace	Sous forme de poudre blanche, ce sont des cristaux très fin de sucre blanc. Le sucre glace contient de l'amidon pour éviter que les cristaux ne se colle entre eux avec l'humidité
Sucre vanillé	Sucre aromatisé à la vanille naturelle ou artificielle
Sucre gélifiant	Pour confiture et gelées il contient de la pectine et des acides naturels
La stévia	Sucre extrait de la plante appelé stévia. Cependant son extraction est obtenu de manière complètement industriel avec des compositions très changeante selon les marques parfois 1% de stévia pour 100% de produit. De plus certaine études avance que la stévia peut avoir un impact négatif sur la santé. Consommer donc la stévia à faible dose et préféré les produits naturels
SUCRES NATURELS	
Sucre complet :	Sucre issu du jus de canne à sucre. Ils ne sont pas raffinés et contiennent tous les minéraux et les vitamines contenu naturellement dans la canne a sucre
Rapadura	Sucre issu du jus de canne à sucre déshydraté. Il a un léger goût de caramel et de réglisse.
Muscovado	Sucre issu du jus de canne a sucre. Il a un goût de caramel et de réglisse plus prononcé que le rapadura
Miel	Substance sucrée élaborée par les abeilles à partir du nectar des fleurs.
Sirop d'agave	Sucre issu de l'extraction de la sève des cactus, les agaves.
Sirop d'érable	Sucre issu de la sève d'érable. Il peut être liquide ou en morceaux
Sucre coco	Sucre non raffiné issu de la fleur de coco.
Sucre de bouleau	Sucre issu de l'écorce de bouleau. Il provoque une fermentation importante dans l'intestin qui peut provoquer des troubles digestifs avec à long terme une altération du microbiote. Consommer le d'abord à faible dose puis augmenté selon votre tolérance.
Mélasse	La mélasse est une mixture résultant du raffinage du sucre extrait de la betterave sucrière ou de la canne à sucre.

Les produits sucrants	Fabrication	Autres apports que le sucre
- Le sucre blanc :	Sucre issu de la betterave ou de la canne à sucre, il est raffiné et ne contient plus que du saccharose.	Il ne contient aucun ni de minéraux et ni vitamines c'est un produit mort
- Le sucre blond :	Sucre issu de la canne à sucre. Sucre raffiné auquel on a retiré un peu de mélasse et coloré avec un procédé industriel.	Il ne contient que très peu de minéraux et vitamines
- Le sucre roux (vergeoise et cassonade) :	Sucre issu de la betterave ou de canne à sucre. Il contient de la mélasse (5%) et du saccharose.	Il ne contient que très peu de minéraux et vitamines
- Les sucres complets (rapadura et muscovado) :	Sucre issu du jus de canne à sucre. Ils ne sont pas raffinés.	Ils contiennent tous les minéraux et les vitamines contenu naturellement dans la canne à sucre
- Le miel :	Substance sucrée élaborée par les abeilles à partir du nectar des fleurs.	Il contient des vitamines et minéraux
- Le sirop d'agave :	Sucre issu de l'extraction de la sève des cactus, les agaves.	Il contient des vitamines et minéraux
- Le sirop d'érable :	Sucre issu de la sève d'érable. Il peut être liquide ou en morceaux.	Il contient des vitamines et minéraux