

BONUS



---

# DOUCEUR SANS SUCRE

## GUIDE POUR DIABÉTIQUES

---



#### Avertissement :

Aucune information fournie par Remèdes Naturels et/ou les auteurs dans une recette, un livre de cuisine ou tout autre produit ou service de Remèdes Naturels ne remplace un avis médical ou le traitement d'une condition médicale. Les déclarations contenues dans ce livre de cuisine n'ont pas été évaluées par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) ou toute autre autorité sanitaire européenne.

L'utilisation de l'alimentation et de la nutrition pour contrôler les troubles métaboliques et les maladies est une science très complexe et ne constitue pas l'objectif de ces recettes. Ce livre de cuisine n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie. Remèdes Naturels recommande vivement d'utiliser ces informations en consultation avec votre médecin ou un autre professionnel de santé.

Avant d'apporter des modifications à votre alimentation ou d'entreprendre un programme d'exercices, il est essentiel d'obtenir l'accord de votre médecin. L'utilisation ou la consultation de toute recette, article ou autre produit ou service Remèdes Naturels implique votre compréhension et votre accord avec cet avertissement ainsi que l'acceptation de ces conditions d'utilisation.

#### Avis de Copyright

Copyright © 2025. Tous droits réservés.

Remèdes Naturels conserve 100 % des droits sur ce matériel et il ne peut être republié, reconditionné ou redistribué sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite expresse des propriétaires de Remèdes Naturels.

# Table des matières

- Introduction ..... 4
- Pourquoi les diabétiques doivent éviter le sucre raffiné..... 5
- L'Index Glycémique ..... 6
- Les 1-2-3 pour remplacer le sucre ..... 7
- Édulcorants naturels sans sucre..... 8
  - Érythritol ..... 9
  - Fruit du moine ..... 10
  - Stévia ..... 11
- Conseils pour cuisiner avec des substituts de sucre ..... 12
- Tableau de conversion ..... 13
- Autres astuces pour remplacer le sucre ..... 14

# Introduction

Avoir le diabète ne signifie pas que vous devez renoncer à vos envies de sucré ou à vos friandises préférées. Mais cela peut nécessiter de modifier certaines recettes afin de continuer à profiter des aliments que vous aimez tout en maintenant votre glycémie sous contrôle.

Dans *Le Guide Douceur Sans Sucre pour Diabétiques*, vous découvrirez comment cuisiner et pâtisser sans utiliser de sucre ou d'autres édulcorants qui font grimper la glycémie. Ce guide vous aidera à y voir clair parmi les substituts naturels du sucre qui n'impactent pas la glycémie et à résoudre un problème que beaucoup rencontrent : comment remplacer ces édulcorants dans vos recettes préférées. Sortez votre batteur, votre spatule ou votre cuillère.

C'est vraiment l'un de ces moments où vous pouvez avoir votre gâteau... et le manger aussi !

# Pourquoi les diabétiques doivent éviter le sucre raffiné

Les sucres simples ou raffinés—comme le sucre blanc, le sucre brun, le miel, le sirop d'érable, le sucre de coco ou le nectar d'agave—provoquent des pics de glycémie. Chez les personnes diabétiques, l'organisme a du mal à transférer tout ce glucose dans le sang vers les trillions de cellules du corps pour produire de l'énergie. Cela maintient la glycémie élevée.

On conseille souvent aux personnes diabétiques de réduire ou d'éliminer le sucre ajouté de leur alimentation en raison de son impact sur le contrôle de la glycémie. Mais qui voudrait passer sa vie sans jamais savourer un cookie chaud, une part de gâteau festive ou un dessert gourmand ?

Si votre réponse est « pas moi ! », vous avez de la chance ! Il existe une variété d'édulcorants de remplacement qui ne feront pas grimper votre glycémie. Cela s'explique par leur index glycémique très faible (plus d'informations à ce sujet dans la suite). La clé est de savoir lesquels utiliser et comment les remplacer correctement pour obtenir un dessert parfait et adapté aux diabétiques.



# L'Index Glycémique

L'index glycémique (IG) est une valeur utilisée pour mesurer dans quelle mesure un aliment augmente la glycémie. Classé sur une échelle de 0 à 100, plus l'IG est bas, moins il impacte la glycémie (1).

La plupart des édulcorants ont un index glycémique modérément élevé. En revanche, les édulcorants naturels présentés dans ce guide ont un IG de zéro, ce qui signifie qu'ils n'augmentent pas du tout la glycémie.

ÉDULCORANTS	INDEX GLYCÉMIQUE
Sucre blanc	65
Sucre brun	64
Miel	58
Sirop d'érable	54
Sucre de coco	54
Nectar d'agave	17
Érythritol	0
Fruit du moine	0
Stévia	0

# .Les 1-2-3 pour remplacer le sucre

Remplacer le sucre dans les recettes demande un peu de préparation :



**Choisissez l'édulcorant à utiliser.** Il existe de nombreux substituts du sucre, mais certains sont plus adaptés que d'autres selon la recette. Que votre préparation doive être croustillante, moelleuse ou lisse aidera à déterminer quel édulcorant convient le mieux. Consultez la section suivante pour découvrir les édulcorants les plus utilisés sans sucre et leurs meilleures utilisations.

.....



**Calculez la quantité nécessaire.** Beaucoup d'édulcorants ne remplacent pas le sucre blanc raffiné à raison de 1 pour 1. Utilisez le tableau de conversion de ce guide pour commencer. Gardez à l'esprit que les ratios peuvent varier selon la marque et qu'un peu d'essais et erreurs peut être nécessaire.

.....



**Prévoyez les ajustements possibles.** Certains édulcorants peuvent rendre votre préparation trop sèche, trop humide, mal cuite, trop plate, granuleuse ou trop sucrée. Nous avons inclus des conseils pour vous aider à éviter ces écueils et obtenir le meilleur résultat !Decide which sweetener to use.

# Édulcorants naturels sans sucre

Lorsqu'il s'agit de substituts du sucre, chacun a souvent ses préférences personnelles. Certains choisissent un édulcorant particulier pour le goût, la texture ou la facilité d'utilisation. D'autres trouvent que certains édulcorants fonctionnent mieux selon la recette, en fonction de ce qu'ils cuisinent ou pâtissent.

Ne confondez pas les édulcorants naturels, comme l'érythritol, le fruit du moine ou la stévia, avec les édulcorants artificiels sans sucre, comme l'aspartame, le sucralose ou la saccharine. Les édulcorants artificiels ont été associés à divers problèmes de santé, allant de la prise de poids et maux de tête à des problèmes de peau, d'organes et de dépression, et il est préférable de les éviter (2)

Les substituts naturels du sucre les plus utilisés incluent l'érythritol, le fruit du moine et la stévia, ainsi que des mélanges contenant une combinaison de ces édulcorants





## Érythritol

Cet alcool de sucre est l'un des meilleurs substituts naturels du sucre pour la pâtisserie. Il est produit par fermentation du maïs ou du bouleau et est environ 70 % aussi sucré que le sucre.

L'érythritol n'est pas métabolisé par l'organisme, ce qui explique pourquoi il n'affecte pas la glycémie et a un IG de zéro. De plus, comme il est absorbé dans l'intestin grêle plutôt que dans le gros intestin, il est peu susceptible de provoquer des maux d'estomac comme d'autres alcools de sucre. Il contient également zéro glucides nets et aucune calorie. Bien qu'il ait presque aucun arrière-goût, vous pourriez ressentir une sensation de fraîcheur similaire à la menthe si de grandes quantités sont utilisées.

### Formes : granulé ; en poudre

**Comment l'utiliser :** Pour remplacer le sucre par de l'érythritol pur, utilisez environ 1,3 fois la quantité de sucre indiquée. L'érythritol est souvent combiné à des édulcorants plus concentrés, comme le fruit du moine ou la stévia, et ces mélanges peuvent être remplacés à raison de 1 pour 1 avec le sucre.

Bien que l'érythritol soit assez similaire au sucre dans les recettes de pâtisserie, vous pouvez remarquer les différences suivantes :

- Il ne se dissout pas aussi bien que le sucre.
- Il ne brunit ni ne caramélise comme le sucre.
- Il peut cristalliser si votre recette nécessite une grande quantité ou lors du stockage après cuisson.
- Il peut nécessiter des ingrédients liquides supplémentaires pour compenser le volume supplémentaire par rapport au sucre.



## Fruit du Moine

Issu d'un petit melon originaire d'Asie, le fruit du moine (luo han guo) est un substitut naturel du sucre obtenu en écrasant le fruit et en extrayant son jus. Il est très concentré—en fait, il est 150 à 300 fois plus sucré que le sucre blanc. L'intensité de sa douceur provient d'un antioxydant appelé Mogroside V : plus il y en a, plus c'est sucré.

L'édulcorant de fruit du moine ne contient ni calories ni glucides et n'affecte pas la glycémie (IG = 0). Il n'a pas d'arrière-goût et aucun effet secondaire n'a été signalé.

**Formes : liquide ; en poudre**

**Comment l'utiliser :** L'extrait pur de fruit du moine est extrêmement sucré. C'est pourquoi il suffit d'en utiliser 1 à 2 cuillères à café pour remplacer la douceur d'1 tasse de sucre. Lors de l'utilisation du fruit du moine, les recettes doivent être modifiées pour compenser l'absence de volume que le sucre aurait apporté. C'est pourquoi le fruit du moine est souvent mélangé avec des agents de volume ou des édulcorants comme l'érythritol, afin de pouvoir être remplacé à raison de 1 pour 1 avec le sucre.



## Stévia

La stévia est un édulcorant naturel issu des feuilles de la plante *Stevia rebaudiana*. Les feuilles sont séchées, infusées dans de l'eau chaude puis filtrées pour obtenir un extrait concentré. Comme le fruit du moine, l'extrait de stévia est environ 150 à 300 fois plus sucré que le sucre blanc.

Comme le fruit du moine, l'extrait de stévia ne contient ni calories ni glucides et n'affecte pas la glycémie (IG = 0). Il a également montré des propriétés antioxydantes, anti-diabétiques, antimicrobiennes et antifongiques. Bien qu'aucun effet secondaire ne soit connu, la stévia peut provoquer des maux de tête chez les personnes allergiques à l'armoise, car la plante appartient à la même famille. La stévia peut avoir un léger arrière-goût amer.

### Formes : liquide ; en poudre

**Comment l'utiliser :** La stévia pure se présente sous forme liquide ou en poudre, mais il est difficile de la remplacer par le sucre car seule une fraction de la quantité est nécessaire. Les conversions peuvent même varier selon la marque. Comme pour le fruit du moine, il faut compenser le volume du sucre dans la recette si vous utilisez de la stévia pure. C'est pourquoi beaucoup de personnes préfèrent utiliser de la stévia mélangée à un agent de volume ou suspendue dans un liquide, ce qui facilite son remplacement par le sucre.

- La stévia peut avoir un léger arrière-goût amer, qui peut s'accroître lorsqu'elle est utilisée dans des recettes avec d'autres aliments naturellement amers, comme le chocolat noir.
- L'arrière-goût est également plus prononcé lorsqu'on utilise de grandes quantités.

# Conseils pour cuisiner sans sucre raffiné

Pensez à la pâtisserie comme à une expérience de chimie. Tous les ingrédients d'une recette travaillent ensemble pour créer une réaction chimique afin d'obtenir le résultat souhaité. Si vous remplacez un ingrédient, vous pourriez ne pas obtenir le résultat attendu.

Le sucre ne sert pas seulement à apporter de la douceur à une recette, il joue également d'autres rôles : il influence l'humidité et la texture, aide au levage et au brunissage, et apporte moelleux et croustillant.

Lorsque vous effectuez un remplacement du sucre, gardez ces conseils en tête pour de meilleurs résultats :



**Texture** : Le rapport entre ingrédients liquides et secs peut être modifié selon que vous remplacez le sucre par un édulcorant liquide ou granulé et selon le volume de l'édulcorant. Vous devrez peut-être ajuster les autres ingrédients pour obtenir la bonne consistance si l'édulcorant utilisé n'a pas une texture ou un volume similaire au sucre.



**Douceur** : Savoir quelle quantité d'édulcorant utiliser à la place du sucre dépend du type d'édulcorant choisi. Comme le niveau de douceur varie selon l'édulcorant et la marque, vous pourriez obtenir un résultat final trop sucré ou pas assez sucré si les quantités ne sont pas correctement converties. Le tableau de conversion de ce guide peut vous aider à déterminer les bonnes proportions.



**Arrière-goût** : Bien que les édulcorants de ce guide aient généralement peu ou pas d'arrière-goût, combiner deux types d'édulcorant peut aider à éviter tout goût désagréable tout en équilibrant douceur et texture. Essayez d'associer l'érythritol à de la stévia pure ou au fruit du moins, ou utilisez un mélange d'édulcorants (mais vérifiez que l'agent de volume n'affecte pas la glycémie, car certains peuvent le faire).

# Tableau de conversion

Voici un guide général pour remplacer le sucre par des édulcorants naturels. Pour de meilleurs résultats, vérifiez les indications sur l'étiquette des produits pour des mesures de conversion précises.

SUGAR	1 c. à café	1 c. à soupe	1/4 tasse	1/3 tasse	1/2 tasse	1 tasse
ÉRYTHRITOL	1 1/3 c. à café	1 c. à soupe + 1 c. à café	1/3 tasse	1/3 tasse + 4 c. à café	2/3 tasse	1 1/3 tasse
STÉVIA LIQUIDE	10 gouttes	1/8 c. à café	1/2 c. à café	3/4 c. à café	1 c. à café	2 c. à café
POUDRE DE STÉVIA PURE	---	1/16 c. à café	1/4 c. à café	1/3 c. à café	1/2 c. à café	1 c. à café
FRUIT DU MOINE LIQUIDE	10 gouttes	1/8 c. à café	1/2 c. à café	3/4 c. à café	1 c. à café	2 c. à café
POUDRE DE FRUIT DU MOINE PUR	---	1/16 c. à café	1/4 c. à café	1/3 c. à café	1/2 c. à café	1 c. à café

Le niveau de douceur varie selon la marque et peut affecter les ratios de conversion.

# Autres conseils pour remplacer le sucre

Voici un petit guide pratique pour cuisiner avec des édulcorants naturels :

- **Pour des préparations croustillantes** : Pour des biscuits ou autres gourmandises croustillantes, utilisez des édulcorants à faible volume, comme le fruit du moine pur ou la stévia.
- **Pour des gâteaux ou biscuits moelleux et fondants** : Pour rendre vos recettes plus moelleuses, ajoutez du volume et de l'humidité avec de la compote de pommes non sucrée, de la purée de citrouille, des flocons d'avoine crus, de la farine supplémentaire ou du beurre de noix.
- **Pour les gâteaux** : Lorsque vous utilisez des édulcorants à faible volume comme le fruit du moine pur ou la stévia, augmentez le volume de la pâte en séparant les blancs d'œufs et en les fouettant en neige ferme.
- **Pour le glaçage ou une texture lisse** : Utilisez des édulcorants en poudre ou liquides. Les substituts de sucre granulés ne se dissolvent pas aussi bien que le sucre.

Des cakes aux tartes, biscuits, desserts glacés et bonbons, vous ne pouvez pas vous tromper en utilisant ces édulcorants naturels sans sucre—ou un mélange combinant ces ingrédients. Avec ces conseils, vous pouvez déguster de délicieux desserts sans culpabilité tout en gardant votre glycémie sous contrôle.

## Sources:

- (1) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17992183/>
- (2) <https://www.iiste.org/Journals/index.php/JBAH/article/view/14218/14526>
- (3) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8039489/>
- (4) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23140911/>
- (5) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3103919/>