

COMMENT ALLÉGER EN SUCRE LA FORMULATION DES PÂTISSERIES ?



AGIR
POUR
REUSSIR
www.artisanat.fr



POURQUOI ?

Le sucre (**saccharose**) constitue un des ingrédients principaux de la pâtisserie et influence directement des propriétés telles que le goût, la texture, l'aspect ou la conservation. consommé en excès, il peut entraîner : obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires ou caries dentaires. Son remplacement est difficile et selon l'objectif à atteindre, plusieurs solutions peuvent être envisagées.

L'usage des édulcorants est très réglementée, que ce soit au niveau du dosage ou de l'étiquetage. Il est donc très important de bien connaître leurs conditions d'utilisation avant de les employer. Ceci d'autant plus que l'inocuité de certaines molécules a été récemment remis en cause.

COMMENT ?

▶ Les édulcorants traditionnels

Le sucre peut être substitué en partie par des ingrédients tels que le **dextrose**, le **fructose**, le **sucres inverti** ou encore le **miel**.

▶ Les édulcorants intenses

Dotés d'un **pouvoir sucrant très élevé**, ils sont employés à de très faibles doses. Ils participent uniquement au remplacement de la saveur sucrée, ce qui implique l'ajout d'un **agent de charge** pour apporter de la texture au produit (amidon, malto-dextrines...). D'un point de vue réglementaire, ils sont considérés comme des **additifs et doivent**

donc apparaître dans la liste des ingrédients dans le cas des produits préemballés. Certains sont d'origine chimique (ex. **l'aspartame**), et d'autres d'origine naturelle (ex. la **stévia**). Le choix peut être fait en fonction des caractéristiques du produit car certains sont sensibles à la chaleur ou présentent des goûts parasites.

▶ Les édulcorants de masse

Considérés comme des additifs ils apportent de la texture au produit et souvent une saveur sucrée : **polydextrose, fructo-oligosaccharides, polyols** (sorbitol, erythritol...).

POUR ALLER PLUS LOIN...

Une autre stratégie pour substituer le sucre peut être d'utiliser des produits que l'on voit apparaître depuis quelques années sur le marché comme les **sirops concentrés issus de céréales ou de fruits**.

En plus d'apporter un goût sucré et de la texture, ils apportent des saveurs typées de céréales ou de fruits et parfois une coloration naturelle. Exemples de sirops de céréales : sirops de blé, de maïs, de riz, d'avoine ... Exemples de sirops de fruits : sirops de figes, de dattes, de prunes, de pommes...

Animation proposée par le Centre de Ressources Technologiques AGIR



www.artisanat-aquitaine.fr/patisserie