

LE SUCRE

DU CHAMP À LA TABLE

TOUT COMMENCE AVEC LA LUMIÈRE DU SOLEIL ...



LA CANNE À SUCRE



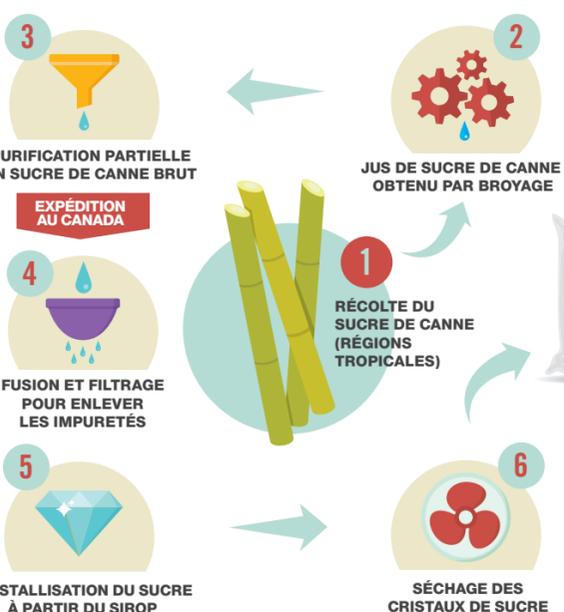
LA BETTERAVE À SUCRE

Toutes les plantes vertes, comme les fruits et les légumes, produisent du sucre (saccharose) par photosynthèse, un processus naturel qui transforme la lumière du soleil en énergie.

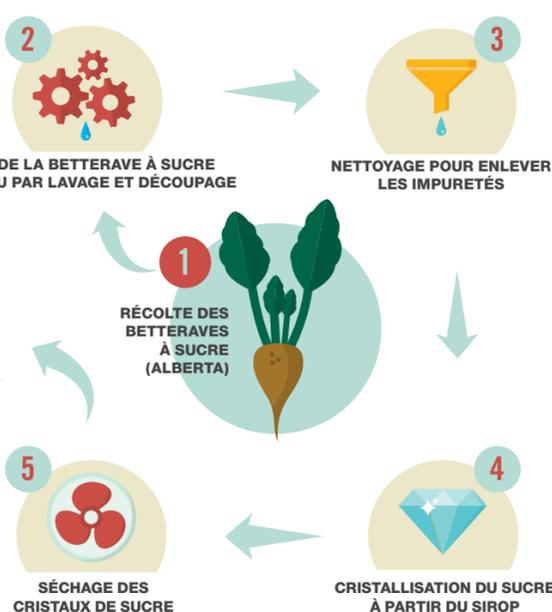
Le sucre est obtenu à partir de la canne et la betterave à sucre à cause de leur haute teneur en saccharose. Le sucre de canne est récolté dans les régions tropicales tandis que les betteraves à sucre exigent des températures plus froides, comme en Alberta. Le sucre cristallisé qui en résulte (produit de la canne ou de la betterave à sucre) est exactement le même : du saccharose pur.

PURIFICATION DU SUCRE DE LA CANNE ET DES BETTERAVES À SUCRE

RAFFINAGE DE LA CANNE À SUCRE



TRAITEMENT DE LA BETTERAVE À SUCRE



Au Canada, le sucre brut se rapporte au sucre de canne partiellement purifié. Il est expédié au Canada pour y être davantage raffiné et répondre à la réglementation alimentaire du Canada. Le soi-disant « sucre brut » qui est conditionné et vendu en magasin est un type de sucre spécialisé, comme le sucre turbinado.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le saccharose pur est blanc à l'état naturel. Le processus de purification permet d'enlever les impuretés et de révéler des cristaux de sucre naturellement blancs.

TYPES DE SUCRES CRÉÉS



LE SUCRE (saccharose pur)

- sucre granulé
- sucre liquide
- sucre en morceaux



SUCRES BRUNS

- sucre brun
- sucre roux
- cassonade dorée
- sucre turbinado
- sucre demerara



MÉLASSE

Les sucres roux sont produits en mélangeant des cristaux de sucre purs et une petite quantité de mélasse. Plus de mélasse = une couleur plus foncée et une saveur plus forte.

... POUR TERMINER SUR VOTRE TABLE



Qu'il provienne de fruits, de légumes, de miel, de sirop d'érable ou de sucre de table, chaque gramme de saccharose est utilisé de la même manière par le corps : il lui fournit 4 calories d'énergie par gramme.

Lorsqu'ils sont ajoutés aux aliments, les sucres donnent du goût, de la couleur, de la texture et contribuent même à la conservation. En donnant du goût, les sucres nous permettent de savourer des aliments nutritifs qui sont importants pour notre santé.

La consommation de sucres ajoutés au Canada est en déclin depuis vingt ans. Les Canadiens consomment environ 11 % de leur énergie à partir de sucres ajoutés, ce qui est considéré comme une quantité modérée.



Pour plus d'informations, visitez sucre.ca



Service d'information sur la nutrition