

# Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

Les desserts peuvent faire partie d'une saine alimentation. Essayez de choisir ceux qui contribuent à vos portions quotidiennes des quatre groupes alimentaires tels qu'indiqués dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Pour les gens qui ont le diabète, les desserts peuvent être inclus dans un plan de menu bien planifié pour que les glucides, y compris le sucre, soient répartis également pendant la journée. Essayez de diminuer vos portions et de partager les desserts décadents.

## Avez-vous mangé des aliments des quatre groupes alimentaires aujourd'hui?

Manger une variété d'aliments est important pour obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin pour avoir une vie saine et active. Essayez de vous servir des quatre groupes alimentaires pour vous aider à choisir vos aliments. Pour obtenir une copie du *Guide alimentaire canadien* ou pour avoir plus de renseignements, visitez le site Web de Santé Canada à [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)



**Valeur nutritive (par 1/8 de croustade):**  
Calories: 270  
Glucides: 50 g  
Lipides: 6 g  
Protéines: 4,5 g

## CROUSTADE AUX FRUITS DE RENA

Le sucre enlève le goût légèrement acidulé des pommes et des petits fruits et rehausse les saveurs naturelles des fruits frais ou surgelés.

2 c. à table	jus de citron	25 ml
2 c. à table	fécule de maïs	25 ml
1/3 tasse	sucre granulé	75 ml
6 tasses	fruits frais ou surgelés, dont on a enlevé le cœur et tranchés*	6 tasses
1/2 tasse	farine de blé entier	125 ml
1/2 tasse	cassonade légèrement écrasée	125 ml
1 tasse	farine d'avoine**	250 ml
2 c. à thé	cannelle	5 ml
1/4 tasse	beurre non salé, fondu	50 ml

Faire chauffer le four à 375 °F (190 °C). Dans un grand bol, dissoudre la fécule de maïs dans le jus de citron; ajouter le sucre granulé et bien mélanger. Ensuite, ajouter les fruits et bien les enrober dans le mélange. Verser dans un plat de 9 x11 po. Dans un bol de grosseur moyenne, combiner la farine de blé entier, la cassonade, la farine d'avoine et la cannelle; battre avec un fouet. Ajouter le beurre fondu et mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne plus épais. Placer le mélange sec uniformément par-dessus les fruits. Faire chauffer pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et que le jus commence à déborder. Servir chaud avec du yogourt surgelé ou de la crème glacée faible en gras. Donne 8 portions.

\*On peut utiliser différents fruits comme des pommes, des pêches ou des petits fruits.

\*\*Pour ajouter plus de fibres et de matières grasses saines, mélanger 2 c. à table de son de blé ou d'avoine et 2 c. à table de graines de lin moulues dans la farine d'avoine.

Recette fournie par la Dr. Rena Mendelson, professeure à l'Université Ryerson.

## MINI-GÂTEAUX AU FROMAGE

Dans cette recette, le sucre se mélange aux protéines d'œufs et du fromage pour donner une belle couleur brune pendant la cuisson. Les desserts faits sans sucre véritable n'ont pas une aussi belle apparence!

20	gaufrettes à la vanille	20
1/2 tasse	fromage ricotta	125 ml
4 oz	fromage à la crème léger	125 g
1/3 tasse	sucre granulé	75 ml
1	œuf	1
1 c. à table	jus de citron	15 ml
1/4 tasse	yogourt 2%	50 ml

fruits frais comme des fraises, des bleuets et des nectarines

Faire chauffer le four à 375 °F (190 °C). Recouvrir une plaque à mini muffins de moules en papier. Placer une gaufrette à la vanille au fond de chaque moule. Dans un robot culinaire ou un malaxeur, mélanger les fromages, le sucre, l'œuf et le jus de citron. Répartir uniformément le mélange sur les gaufrettes qui se trouvent dans les moules. Faire cuire pour 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les mini-gâteaux au fromage commencent à prendre. Sortir la plaque à muffins du four et refroidir complètement. Verser une cuillerée de yogourt par-dessus chaque mini-gâteau au fromage et décorer de fruits frais. Donne 20 mini-gâteaux au fromage.



**Valeur nutritive (par mini-gâteau):**  
Calories: 65  
Glucides: 7 g  
Lipides: 3 g  
Protéines: 2 g



INSTITUT  
CANADIEN DU  
SUCRE

service d'information sur la nutrition

Le service d'information sur la nutrition de l'Institut canadien du sucre (ICS) offre de l'information scientifique et des ressources sur les glucides, les sucres et la santé aux professionnels de la santé, aux enseignants et aux consommateurs.

10, rue Bay, bureau 620, Toronto (ON) M5J 2R8  
Tél. : (416) 368-8091 Téléc. : (416) 368-6426  
Courriel : [info@sugar.ca](mailto:info@sugar.ca)  
[www.sucres.ca](http://www.sucres.ca)