

Le goût du sucre



Collection de recettes de l'Institut canadien du sucre

MADELEINES AU MAÏS ET À LA CIBOULETTE

Dans les produits de boulangerie, le sucre absorbe l'eau des autres ingrédients, ce qui aide à garder les produits comme ces biscuits humides, tendres et frais.

½ tasse	semoule de maïs jaune	125 ml
6 c. à table	farine blanche	75 ml
1 c. à table	sucre	15 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
une pincée	cayenne	une pincée
2 c. à table	beurre ou margarine	25 ml
½ tasse	babeurre	125 ml
1 gros	œuf	1 gros
2 c. à table	ciboulette fraîche, finement hachée	25 ml



Valeur nutritive (par madeleine):

Calories: 35
Glucides: 4,5 g
Lipides: 1,5 g
Protéines: 1 g

Faire chauffer le four à 400°F (200°C) et graisser un moule à madeleines de 2 po (5 cm) ou un moule à muffins miniatures. Mélanger la semoule de maïs, la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et la cayenne dans un robot culinaire, ajouter le beurre, puis le babeurre, et ensuite l'œuf et bien mélanger. Ajouter la ciboulette à la main dans le mélange. Avec un sac à pâtisserie ou une cuillère, remplir des moules au ¾ pleins et faire cuire pendant 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Donne 2 douzaines de madeleines.

PAIN DE BLÉ ENTIER À LA MÉLASSE

La mélasse est un sirop brun foncé épais qui est produit en faisant le raffinage du sucre. La mélasse dans cette recette donne un goût unique à ce pain de blé entier.

¼ tasse	sucre	50 ml
1 gros	œuf	1 gros
½ tasse	mélasse	125 ml
1 c. à table	huile végétale	15 ml
1 tasse	babeurre*	250 ml
1 tasse	farine de blé entier	250 ml
⅔ tasse	farine tout usage	150 ml
1 c. à thé	bicarbonate de soude	5 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
½ tasse	raisins secs (facultatif)	125 ml

Faire chauffer le four à 350°F (180°C). Battre ensemble le sucre et l'œuf. Ajouter la mélasse et l'huile. Dans des bols séparés, mélanger les ingrédients secs; ajouter le mélange d'œuf avec le babeurre; bien mélanger. Ajouter des raisins secs si on en veut. Verser le mélange dans un moule graissé de 9 x 5 po; laisser reposer 15 minutes. Faire cuire 30 minutes. Donne 12 portions (tranches). *Pour faire soi-même du babeurre, verser une c. à table (15 ml) de jus de citron ou de vinaigre dans une tasse à mesurer. Ajouter assez de lait pour avoir 1 tasse de liquide dans la tasse à mesurer. Laisser reposer pendant 5 minutes puis ajouter comme expliqué dans la recette.

Contrôle des portions

Nous sous-estimons souvent la quantité d'aliments que nous mangeons et surestimons les portions recommandées. Tous les aliments et les nutriments peuvent faire partie d'une saine alimentation; cependant, il est important d'avoir des portions raisonnables pour avoir et garder un poids sain.

Conseils utiles pour contrôler les portions :

- Utilisez des plats ou assiettes plus petites.
- Mesurez les produits en vrac dans des emballages déjà divisés en portions.
- Vérifiez les portions dans le tableau de la valeur nutritive pour voir si la portion convient.
- Mangez dans un endroit sans distraction, ce qui fait que vous allez faire plus attention à ce que vous mangez.
- Cherchez des portions plus petites de vos muffins, biscuits et pâtisseries préférés.
- Lorsque vous sortez manger, partagez les entrées ou desserts ou ramenez la moitié de votre plat principal avec vous.
- Servez-vous de Bien manger avec le Guide alimentaire canadien pour mieux comprendre les portions de plusieurs aliments courants.



Valeur nutritive (par 1/12 de pain):

Calories: 160
Glucides: 32 g
Lipides: 2 g
Protéines: 3,5 g



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
www.sucres.ca