

Quel est la différence entre : Des édulcorants, aspartam...

QU'EST-CE QU'UN EDULCORANT ARTIFICIEL?2

OU RETROUVE-T-ON LES EDULCORANTS ARTIFICIELS?2

QUELS SONT LES EDULCORANTS ARTIFICIELS PRESENTS SUR LE
MARCHE?2

- Aspartame (E951) 2
- La saccharine (ou saccarine) (E954[2]) 2
- Sucre Canderel 3
- A base de Sucralose (E955) 3

LES DIFFERENTES FORMES DU SUCRE :3

- Sucre blanc 3
- Sucre glace 3
- Sucre en morceaux 3
- Sucre roux : 3
- Sucre blond 3
- Cassonade 3
- Sucre candi 3
- Sucre gélifiant 3
- Sucre inverti 3
- Vergeoise 3
- Sucre complet 3
- Sucre de canne 3
- Rapadura 3

LE SUCRE SOUS DIFFERENTE TEMPERATURE :4

- Nappé, lissé 4
- Filet 4
- Morvé 4
- Petit boulé 4
- Boulé 4
- Gros boulé 4
- Petit cassé 4
- Grand cassé 4
- Sucre d'orge ou petit jaune 4
- Caramel blond ou jaune 4
- Caramel clair ou grand jaune 4
- Caramel 4

Rapport pris sur diverses sources d'internet...

Qu'est-ce qu'un édulcorant artificiel?

Les édulcorants artificiels sont des additifs alimentaires synthétiques qui sont employés pour simuler le goût du sucre tout en réduisant l'apport en calories.

Où retrouve-t-on les édulcorants artificiels?

Les édulcorants artificiels se retrouvent dans les aliments étiquetés *sans sucre* parce qu'ils contiennent beaucoup moins de calories que le sucre mais ils possèdent de 30 à 100% de son goût sucré. Ils se retrouvent entre autres dans la gomme à mâcher, dans des bonbons durs, dans des pâtisseries, dans certains breuvages et dans des chocolats.

Quels sont les édulcorants artificiels présents sur le marché?

Les édulcorants artificiels sont de plus en plus employés dans des mélanges (le plus connu est probablement celui du cyclamate avec la saccharine). Il y a en a plusieurs sur le marché.

Donc c'est bénéfique de remplacer le sucre par des édulcorants artificiels dans notre régime, n'est-ce pas? Oui et non, mais surtout non.

Les édulcorants artificiels n'occurant pas naturellement dans la nourriture, ils sont peu connus et sont sujet d'une tonne de controverses quant à leur innocuité. Certes, ils apportent peu ou pas de calories, mais ils ne sont pas absorbés correctement par le corps, et leurs effets sur la santé sont soit peu connus ou incertains. Valent-ils vraiment le risque quand on peut simplement réduire notre apport en sucre et choisir des desserts naturels comme les fruits?

Les plus utilisés sont les suivants:

Édulcorant artificiel	Apport en calories (par gramme)	Pouvoir édulcorant (par rapport au sucrose)	Utilisations
Acésulfame potassium	0	150 à 200 fois	Boissons (gazeuses ou non), bonbons, gomme à mâcher, produits pharmaceutiques
Aspartame	4000*	200 fois	Boissons (gazeuses ou non), bonbons, gomme à mâcher, produits pharmaceutiques
Cyclamate	0	30 à 50 fois	Biscuits et pâtisseries, bonbons
Néotame	0	8000 à 13 000 fois*	Brevages, bonbons, pâtisseries
Saccharine	0	300 fois	Boissons gazeuses, bonbons, gomme à mâcher, pâte à dents
Sucralose	3.32	450 à 700 fois	brevages, céréales, crème glacée, gomme à mâcher, pâte à dents, poudings et gelées, produits pharmaceutiques

*Les données peuvent varier d'une étude à l'autre. Ce tableau représente la moyenne de 3 études. Voir [sources](#).
* étant donné son pouvoir édulcorant élevé, on en prend en très petites quantités.*

Dans le détail :

- **Aspartame (E951)**. 200 fois plus élevé que le sucre **L'aspartame pur à EVITER car il est de loin, la substance la plus dangereuse sur le marché à être ajoutée aux aliments !!!!!**
- **La saccharine (ou saccharine) (E954[2])**. 300 à 400 fois plus élevé que le sucre, (les mini sucrettes que l'on met généralement dans le café) mais a un arrière goût métallique ou amer déplaisant, spécialement à hautes concentrations. Elle n'apporte aucune calorie et est éliminée du corps par le système digestif sans passer dans le sang. Elle est stable face à la chaleur (contrairement à l'aspartame), même en milieu acide, ne réagit pas chimiquement avec les

aliments et se conserve bien. La saccharine est souvent **mélangée avec l'aspartame**. C'est le plus ancien des édulcorants artificiels.

- **Sucre Canderel** Pour remplacer le sucre et cuisiner avec Canderel, est à poids égale que le sucre . résiste à une température de 240°. ne permet donc pas de faire des confitures. ni du caramel. **Il est mélangée aussi avec de l'aspartame.**
- **A base de Sucralose (E955)** Pouvoir sucrant de 600 donc a quantité égale. Le sucralose est beaucoup plus stable que l'**aspartame**, peut être utilisé dans les produits alimentaires cuits ou de longue durée de consommation. Le sucralose est non **calorigène** et ne favorise pas la formation de **carie dentaire**. On le retrouve notamment dans des breuvages, des céréales, des poudings et gelées, de la crème glacée, des jus de fruits, de la gomme à mâcher, des bonbons durs et des produits pharmaceutiques.

Les différentes formes du sucre :

- **Sucre blanc** : doit contenir plus de 99,8 % de **saccharose** purifié et cristallisé, c'est celui qu'on appelle couramment sucre cristal (ou cristallisé) ou **sucre semoule**, selon la taille des cristaux.
- **Sucre glace** : ou sucre impalpable : cristaux de sucre blanc moulus en une poudre très fine.
- **Sucre en morceaux** : cubes, ou parallélépipèdes rectangles de sucre obtenus en liant des cristaux de sucre avec du **sirop** de sucre ; à dissoudre dans un liquide chaud. Jakub Kryštof Rad a inventé le sucre en morceaux en **1841**.
- **Sucre roux** : c'est soit du sucre brut cuit (sucre de canne roux véritable), soit du sucre raffiné recoloré avec de la mélasse ou des colorants.
- **Sucre blond** : sucre issu de l'agriculture biologique, c'est un sucre non raffiné dont on a enlevé une partie de la mélasse, puis cristallisé et déshydraté.
- **Cassonade** : sucre granuleux aux reflets dorés, obtenu par cristallisation sous vide du sucre de canne roux. Du sucre raffiné recoloré peut être vendu sous cette appellation.
- **Sucre candi** (ou candy) : obtenu par cristallisation lente d'un sirop, ce qui forme de gros cristaux. Son nom vient du mot « sucre » en arabe : « qandi »
- **Sucre gélifiant** : sucre cristallisé additionné de **pectine** de fruit et d'**acide citrique** naturel ; il est utilisé pour la fabrication des confitures.
- **Sucre inversi** : (sucre liquide inversi ou sirop de sucre inversi) **solution aqueuse** de saccharose partiellement inversi par **hydrolyse** (décomposé par l'eau, le saccharose se transforme en glucose et en fructose).
- **Vergeoise** : sucre moelleux provenant d'un sirop recuit.
- **Sucre complet** : sucre non raffiné, totalement pourvu de sa mélasse, cristallisé puis déshydraté.
- **Sucre de canne** complet ou sucre intégral (également connu sous la marque déposée).
- **Rapadura** : sucre non raffiné et totalement pourvu de sa mélasse, il est le résultat direct du pressage de la canne, et est obtenu après évaporation de l'eau. Ce sucre est connu sous de nombreux noms, par sa longue histoire : gur ou jaggery en Asie du Sud, chancaca, panela, piloncillo ou rapadura au Mexique et en Amérique du Sud. Le terme **rapadura**, d'origine brésilienne est le plus connu en Europe car il a été déposé en tant que marque par la société allemande Rapunzel. Connue aussi sous le nom de **mascobado** ou muscovado (Ctm Altromercato - Solidar'Monde) issu de l'agriculture biologique et du commerce dit équitable.

Le sucre sous différente température :

Dénomination	Température	Quantité de sucre pour 1 kg de sirop	Test empirique
Nappé, lissé	105/107 °C		Le sirop forme une couche mince sur l'écumoire, de grosses gouttes se forment avant de tomber.
Filet	110 °C		Prendre un peu de sirop entre le pouce et l'index ; en les écartant, un filet se forme et s'allonge de 2 à 3 cm.
Morvé	113 °C		Entre le pouce et l'index, le sirop commence à épaissir, mais il n'est pas encore possible de le bouler.
Petit boulé	115/117 °C		Pris entre les doigts, on peut en faire une boule molle.
Boulé	120 °C		La boule de sucre se forme et se roule plus facilement tout en restant souple.
Gros boulé	125/130 °C		La boule de sucre est ferme et reste ronde.
Petit cassé	135/140 °C		Pris entre les doigts, on ne peut plus former de boule. Plié brusquement, il se casse et colle aux dents.
Grand cassé	145/150 °C		Comme ci-dessus, il casse, mais ne colle plus aux dents.
Sucre d'orge ou petit jaune	155 °C		Le sucre prend une légère couleur jaune très clair.
Caramel blond ou jaune	160 °C		Couleur jaune paille
Caramel clair ou grand jaune	165 °C		Couleur blond foncé
Caramel	180 °C et +		Couleur brun à brun foncé

["Retour Accueil"...](#) ou ["Retour Sommaire recettes du mois"](#)

*Trucs & Astuces Offerts par Jean-Bernard Hallez
Vôtre conseiller... 06-72-91-04-43*

