

# LES PRODUITS SUCRES

## Introduction

Les produits sucrés appartiennent au même groupe que les féculents c'est-à-dire les aliments glucidiques mais certains nutritionnistes les considèrent comme un groupe à part composé surtout de sucres rapides

### I- Quelques exemples de produits sucrés et leurs utilisations

**1. Le sucre saccharose** : il est issu de la betterave ou de la canne il existe en poudre morceaux pains etc.

Il est utilisé pour le sucrage des boissons chaudes ou froides la confection de desserts la conservation des fruits.

**2. Le miel** : c'est un produit élaboré par les abeilles à partir du nectar des fleurs et des sucres de certains plantes ou arbres. Liquide clair au moment de la récolte ; il peut se cristalliser au bout de quelques semaines ou 1 an.

Il est utilisé pour sucrer les infusions, les laits et yaourts chauds, confectionner des tartines, et comme condiment en pâtisserie et en confiserie.

Il est aussi laxatif.

**3. Le chocolat** : il est obtenu par un mélange de sucre ; de pâte de cacao et de beurre de cacao auxquels on a ajouté des arômes ; du sucre glace et d'autres ingrédients.

Il se présente sous forme de poudre, de pâte, tablettes, etc.

Il se croque tel quel ou est additionné ou non de lait dans les boissons chaudes ou froides.

Il entre dans la préparation de boissons aromatiques, de crèmes, gâteaux, friandises.

C'est un élément de décoration en pâtisserie.

**4. Les confitures; marmelades sirops** : ce sont des mélanges de fruits et de sucre cuits ensemble.

Ils s'utilisent dans les tartines ; en pâtisserie etc.

**5. Les produits de confiserie** : ce sont des friandises dont l'élément de base est le sucre et les autres ingrédients sont miel ; crème ; beurre ; beurre de cacao ; beurre de coco ; chocolat ; lait ; fruits frais ; séchés ; oléagineux œufs ; céréales ; colorants arômes ; décoration en général.

**6. Les fruits secs dattes** ; raisins ; figues ; abricots ; ce sont des fruits sucrés déshydratés.

Ils servent dans les salades composées les farces, les desserts, etc.

**7. Les boissons sucrées** : ce sont les jus de fruits, les tisanes, le café, le thé, les boissons

Gazeuses (limonades, sodas), les boissons alcoolisées.

### II- VALEUR NUTRITIVE ET DIGESTIBILITE

-Les produits sucrés renferment essentiellement des sucres simples rapidement assimilés par l'organisme, à l'exception des fruits secs qui contiennent également des fibres, des minéraux.

-Le chocolat, en plus de sa richesse en sucre est un produit très gras ; il contient des protides et des minéraux (fer, potassium, magnésium, calcium, sodium) mais il renferme aussi un stimulant proche de la caféine.

-Les jus de fruits renferment en plus du sucre des minéraux et des vitamines. Les boissons gazeuses sont inutiles et les boissons alcoolisées à proscrire.

### **III- CONSERVATION**

Les produits sucrés se conservent très bien car le sucre sert lui-même de moyen de conservation. Il se conserve loin des produits odorants car il absorbe les odeurs. Le miel se conserve plusieurs années dans des pots en verre ou des cartons paraffinés dans un lieu frais et sec. Le chocolat se conserve dans un endroit frais et sec plusieurs mois. Les confitures se conservent 6 mois ou un an.

### **CONCLUSION**

Les sucres sont utilisés à l'organisme mais leur consommation isolée ou abusive favorise les caries dentaires, l'obésité et le diabète.