

MES PETITES

Carole Garnier
et Anne Dufour

ZÉRO SUCRE

RECETTES MAGIQUES



100

RECETTES LÉGÈRES
ET SAVOUREUSES
POUR SE RÉGALER
SAINEMENT !

LE DUC 
poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

ZÉRO SUCRE

On sait quand on met un sucre dans son café, mais a-t-on conscience du sucre caché dans le reste de nos menus ?

Plats industriels, pain, sauce tomate, petits biscuits (même ceux du rayon minceur !), jus de fruits, céréales... à la fin de la journée, la quantité de sucre avalée peut vite atteindre des sommets, sans même s'en rendre compte !

Découvrez avec ces recettes que l'on peut facilement manger sans sucre ajouté tout en se régaland.

Dans ce livre, retrouvez :

- ✓ **20 bonnes raisons qui donnent envie d'arrêter le sucre** : perdre du poids et du ventre, faire baisser sa pression artérielle et son taux de cholestérol, protéger son cerveau, retrouver enfin son énergie...
- ✓ **Un programme en 2 semaines**, pas à pas, pour se désaccoutumer du sucre.
- ✓ **58 idées de menus** express, faciles et délicieux pour le quotidien.
- ✓ **100 recettes magiques** pour apprendre à se faire plaisir sans sucre : pancakes au sarrasin, chaud-froid de pommes, bananes poêlées au chocolat, salade d'oranges à la marocaine...

100 RECETTES SUPER FACILES POUR TOUS LES JOURS!

Carole Garnier et **Anne Dufour**, journalistes spécialisées en nutrition, sont toutes deux auteures de nombreux best-sellers sur l'alimentation santé aux éditions Leduc, dont *Mes petites recettes magiques antidiabète*.

ISBN : 979-10-285-3823-1



6,90 euros
Prix TTC France



FABRIQUÉ
EN EUROPE



Rayons : Santé, cuisine

editionsleduc.com

LEDUC
poche

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

500 recettes régime crétois, 2025.

500 recettes anticancer, 2023.

Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2023.

Mes petites recettes magiques antidiabète, 2023.

Ma bible du régime méditerranéen, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du titre éponyme paru aux éditions Leduc en 2017.

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : © AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur – 75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3823-1

ISSN : 2427-7150



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE POURQUOI SORTIR DU SUCRE CHANGE TOUT	11
DEUXIÈME PARTIE 100 RECETTES MAGIQUES ZÉRO SUCRE	57
TABLE DES MATIÈRES	183

INTRODUCTION

Vous souhaitez réduire votre consommation de sucre, et vous avez mille fois raison. Aujourd'hui, ce choix n'a plus rien d'extrême ni de marginal : c'est un véritable acte de lucidité nutritionnelle. Pourtant, les peurs sont toujours les mêmes qu'il y a dix ans, au début du « sans sucre » : manger fade, se priver, ne plus savoir quoi faire en cuisine, dire adieu aux desserts et au plaisir. Bref, vous avez envie de manger moins sucré, sans transformer votre quotidien en punition.

Ce livre est conçu pour cela. Ses recettes prouvent qu'il est non seulement possible de cuisiner sans sucre, mais aussi de mieux manger, de redécouvrir les saveurs et, la plupart du temps, de se réconcilier avec son corps.

Et quand on dit *sans sucre*, on parle toujours de la même chose, depuis la toute première édition de ce livre (2016) : aucun sucre ajouté, sous quelque forme que ce soit. Pas de sucre blanc ou roux, évidemment. Mais pas non plus de miel, de sirop d'érable, d'agave, de dattes mixées, ni d'édulcorants dits « naturels » ou de synthèse. Pourquoi ? Parce que, sur le plan métabolique, le corps ne fait pas de poésie : qu'il provienne d'une ruche, d'un cactus ou

d'une betterave, le sucre reste du sucre, c'est-à-dire du glucose qui finit dans le sang.

L'ÉQUILIBRE GLYCÉMIQUE COMME OBJECTIF

Ce que la recherche a largement confirmé depuis la première édition de ce livre, c'est le rôle central des pics glycémiques répétés dans de nombreux déséquilibres modernes : dérèglement de l'insuline, fatigue chronique, stockage des graisses, troubles de l'appétit, inflammation de bas grade – aussi appelée aujourd'hui méta-inflammation – et vieillissement accéléré.

Autre point désormais incontournable : les aliments ultra-transformés (AUT). Plus personne n'ignore qu'ils constituent la principale source de sucre « invisible » dans notre alimentation. Plats préparés, sauces industrielles, produits allégés, céréales du petit-déjeuner, yaourts aromatisés, boissons prétendument fonctionnelles. Le sucre s'y cache partout, parfois sous dix noms différents. Ce livre s'inscrit clairement à contre-courant de cette dérive : ici, on cuisine à partir d'aliments bruts, identifiables, lisibles.

MEILLEURE SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE, ET LONGÉVITÉ

Les connaissances ont aussi énormément progressé sur le microbiote intestinal. Nous savons aujourd'hui qu'un excès chronique de sucre modifie la composition de notre flore intestinale, favorise certaines bactéries opportunistes, affaiblit la barrière intestinale et entretient l'inflammation. À l'inverse, une alimentation pauvre en sucres ajoutés, riche en fibres, en légumes et en aliments simples contribue à un microbiote plus diversifié, plus résilient, avec des effets positifs sur l'immunité, l'humeur, la santé mentale, le poids et même la longévité.

Car la question du sucre dépasse largement celle de la silhouette. Elle touche à la durée de vie en bonne santé, à la prévention des maladies métaboliques, cardiovasculaires et neurodégénératives. Réduire le sucre n'est pas une mode : c'est un levier puissant pour vieillir moins vite et vivre mieux.

Le plus important n'est pas de traquer chaque gramme ni de culpabiliser au moindre écart. Il s'agit de reprendre conscience. De réaliser que nous consommons du sucre bien au-delà de nos besoins physiologiques, souvent machinalement, dès le plus jeune âge. Et de rééduquer progressivement notre palais, afin que le sucré redevienne ce qu'il n'aurait jamais dû cesser d'être : occasionnel, choisi, savouré.

PREMIÈRE PARTIE

POURQUOI « SORTIR DU SUCRE » CHANGE TOUT

Réduire drastiquement le sucre, ce n'est pas se priver : c'est rendre au corps ce dont il a besoin pour fonctionner normalement.

Cette première partie pose les bases scientifiques, métaboliques et pratiques du zéro sucre, afin d'en faire un choix éclairé, durable et bénéfique.

LES BASES : 30 ERREURS (TRÈS COURANTES) À NE PLUS COMMETTRE

Avant de passer aux recettes, commençons par un petit état des lieux. Lisez la liste ci-dessous et cochez mentalement les habitudes que vous adoptez **régulièrement**.

Le mot est important : personne ne vous reprochera un jus d'orange occasionnel ou un dessert d'anniversaire. Ce qui compte, c'est la répétition. Cette liste n'est pas là pour culpabiliser qui que ce soit, mais pour mettre en lumière des automatismes socialement normaux et métaboliquement problématiques.

1. Ajouter du sucre dans son café ou son thé. Ou AVEC petite pâte de fruit, mini-meringue, baby tarte au citron...
2. Sucre un yaourt nature.
3. Boire un jus de fruits au petit-déjeuner.
4. Boire un jus de fruits « 100 % pur jus » en pensant qu'il est équivalent à un fruit entier.
5. Boire une boisson sucrée dès le matin (jus, boisson végétale sucrée, smoothie).
6. Boire un soda « pour digérer » ou « pour se réveiller » l'après-midi.
7. Consommer des boissons dites « vitaminées », « fonctionnelles » ou « *healthy* ». Elles sont souvent ultra-transformées et sucrées, donc tout sauf saines justement.
8. Terminer chaque repas par un dessert (gâteau, part de tarte, pot de flan ou de riz au lait, crème glacée...), même sans faim.
9. En plat principal, manger des pâtes, du riz ou de la semoule avec du sucre (oui, cela existe toujours).
10. Ajouter du Ketchup, de la sauce barbecue ou des sauces industrielles sucrées partout.
11. Se ruer sur les distributeurs après le sport : barres, boissons de récupération, snacks... presque tout est sucré.

12. Consommer des barres « protéinées », « énergétiques » ou « *low fat* » sans lire les étiquettes.
13. Cumuler dessert et chocolat avec le café.
14. Ajouter liqueur, soda ou sirop dans un verre d'alcool (kir, monaco, cocktails sucrés).
15. Boire des cocktails « soft » (sans alcool) mais très sucrés.
16. Ajouter des toppings sucrés (coulis, éclats, bonbons) sur une crème glacée déjà très sucrée.
17. Commander un jus de fruits à l'apéritif « pour éviter l'alcool » au lieu d'une eau pétillante.
18. Croire que les grandes chaînes de cafés proposent des boissons anodines : certaines contiennent l'équivalent de 20 à 25 cuillères à café de sucre. Aaah ! les « lattes »...
19. Choisir des laits végétaux (amande, avoine, riz) sans lire les étiquettes, et donc sans se rendre compte qu'ils sont sucrés.
20. Penser que les céréales du petit-déjeuner sont adaptées aux enfants comme aux adultes.
21. Consommer régulièrement des biscuits « maison », « artisanaux » ou « bio » en imaginant qu'ils échappent au problème du sucre. « C'est fait maison, il n'y a pas de mal ».
22. Imaginer que les compotes en gourde sont une alternative aux fruits.
23. Utiliser des produits allégés en matières grasses. Ils sont souvent compensés par du sucre.
24. Penser que des légumes en conserve ou en bocal sont toujours équivalents au frais ou au surgelé. Maïs, sauce tomate... Certains contiennent du sucre ajouté, et pas qu'un peu.

25. Consommer des plats tout prêts, même salés, pensant qu'ils font gagner du temps. Ils font surtout gagner des pics glycémiques.
26. Grignoter « un petit truc » sucré sans faim, par ennui ou fatigue. Trois raisins secs par-ci, une tranche de pain d'épices par-là...
27. Boire autre chose que de l'eau pendant les repas – thés glacés, boissons aromatisées...
28. Donner des produits sucrés aux enfants « pour leur faire plaisir ».
29. Supposer que le sucre est un problème uniquement pour le poids.
30. Penser que réduire le sucre signifie se priver à vie.

À chaque fois, vous vous dites peut-être : « Ce n'est qu'un peu de sucre. » Souvent, vous ne vous dites rien du tout : le geste est automatique, presque inconscient. Mais additionnez ces « petits riens » jour après jour, et vous obtenez une charge glycémique permanente que votre organisme doit gérer sans relâche.

LE VERDICT

- **0 à 2 erreurs** : honnêtement, vous gérez très bien. Gardez ce livre comme source d'inspiration, ou offrez-le à quelqu'un qui en a besoin.
- **3 à 15 erreurs répétées** : les bénéfices d'une réduction du sucre seront rapides et très perceptibles – énergie, digestion, appétit, clarté mentale.
- **Plus de 15 erreurs** : sans dramatiser, il est temps de revoir sérieusement vos habitudes. Réduire le sucre devient un enjeu de santé globale. Ce livre constitue un premier pas simple, concret et durable.

IL Y A « SUCRE » ET IL Y A « GLUCIDES »

(et ce n'est vraiment pas la même chose)

Ne mélangeons pas tout. En cuisine, cette confusion est l'une des plus fréquentes, et l'une des plus pénalisantes.

LE SUCRE

(sucreries, boissons sucrées, biscuits, gâteaux, glaces, desserts industriels...)

Ce sont les aliments auxquels on a ajouté du sucre, volontairement ou non. Ce sont eux qui posent un problème au quotidien, et ce sont eux que ce livre vous propose de mettre clairement à distance.

LES GLUCIDES

(naturellement présents dans les fruits, légumes, céréales, légumineuses...)

Ils font partie de l'alimentation de base, naturelle, et n'ont rien d'ennemis. Cependant, ils ne sont pas non plus totalement innocents : tout dépend de leur forme, de leur qualité, et tout de même de la quantité dans l'assiette. Les légumes verts renferment peu de glucides, on peut donc quasiment en consommer « à volonté » sans perturber la glycémie. Les féculents (pâtes, riz, quinoa, pommes de terre, lentilles, flageolets...) en apportent bien plus : ils sont bienvenus dans l'assiette, mais pas en « illimité ». Car une fois avalés, ils sont attaqués par les enzymes digestives et transformés... en sucre simple, comme les sucreries. Et le corps doit alors les gérer comme tels.

ALORS, ON FAIT QUOI AVEC LE SUCRE ?

Les aliments sucrés, c'est-à-dire contenant du sucre ajouté, doivent être consommés par chacun d'entre nous avec une grande modération. Dans certaines situations, il est même préférable de les supprimer totalement pendant un temps : fort surpoids (obésité), prédiabète ou diabète, coups de fatigue à répétition, fringales, humeur instable, impression de ne jamais être rassasié. Dans ces cas-là, chaque bouchée sucrée complique tout. Donc, le plus simple est de mettre en pause bonbons, sodas, pâtisseries, biscuits, desserts lactés sucrés, glaces et sorbets. Toutes ces « douceurs », pas douces du tout avec votre corps, qui occupent une place folle dans l'alimentation moderne. Vous pensez ne pas pouvoir vivre sans ? La réalité est tout autre : sur la planète, une immense majorité des gens vivent parfaitement bien sans sucre ajouté au quotidien. Il ne faut donc pas voir cela comme une privation, mais comme un réapprentissage.

Pourquoi le supprimer franchement plutôt que de « réduire un peu » ?

Parce que, concrètement, c'est plus simple. Le sucre appelle le sucre. Une bouchée sucrée en appelle une autre, puis une autre. À l'inverse, si l'on évite les aliments déclencheurs, l'envie diminue très vite. Le palais s'adapte, les goûts changent, et le cercle vicieux devient vertueux.

ET ON FAIT QUOI AVEC LES GLUCIDES ?

Ils ne doivent pas être diabolisés. Sauf cas particulier, il n'y a aucun intérêt à supprimer les lentilles, les pois chiches, le riz, les pâtes, le pain ou les légumes secs. Ces

aliments apportent de l'énergie, des fibres et participent à des repas rassasiants et équilibrés. La clé, ce n'est pas l'élimination, mais le bon choix, comme de préférer le pain complet ou au levain au pain blanc ; de choisir des pâtes et du riz complets ou semi-complets ; d'éviter les féculents trop transformés ou trop cuits, de se méfier des versions « cuisson rapide » ou ultra-prêtes.

Il faut aussi adapter les quantités à son mode de vie. Plus vous bougez, plus vous pouvez consommer de glucides. Moins vous êtes actif, plus les portions doivent être modestes. Car même de bons glucides, en excès, finissent par poser un problème comme nous l'avons déjà dit plus haut.

VOILÀ POURQUOI LES RECETTES DE CE LIVRE SONT...

100 % sans sucre ajouté pour les recettes sucrées.
Équilibrées en glucides ni trop, ni trop peu.

LE REPÈRE SIMPLE À GARDER EN TÊTE

Sans balance, sans calcul, partout – à la maison, à la cantine, au restaurant, chez les amis, dans la lunch box :

- ½ de l'assiette en légumes,
- ¼ de protéines,
- ¼ de féculents (glucides).

C'est simple, concret, applicable tous les jours.

20 RAISONS D'ARRÊTER (OU DE DIMINUER TRÈS FORTEMENT) LE SUCRE, LES SUCRERIES ET LES BOISSONS SUCRÉES

Arrêter le sucre signifie « supprimer les sucres ajoutés » : sucre blanc, sucre caché dans les produits industriels, boissons sucrées (sodas, jus, nectars, sirops...), pâtisseries, desserts industriels, confiseries. Nous rappelons que cela ne signifie pas « supprimer les glucides » naturellement présents dans les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumineuses.

1. PARCE QUE VOUS EN CONSOMMEZ FORCÉMENT TROP

La consommation moyenne de sucre dépasse largement les besoins physiologiques. Le corps n'a besoin que de très peu de sucre libre, et absolument pas au quotidien. Même sans stopper totalement, moins de sucre ajouté, c'est directement un métabolisme plus à son aise. Un carré de chocolat au lieu de deux, un dessert tous les deux jours plutôt que tous les jours... c'est déjà deux fois moins, donc deux fois mieux. Quoi qu'il en soit, si vous avez ce livre en main, vous savez...

2. PARCE QUE LE SUCRE AJOUTÉ EST INUTILE

Contrairement aux idées reçues, le sucre n'est pas indispensable. Le glucose nécessaire au cerveau peut être produit à partir d'autres nutriments. Le sucre ajouté est un bonus gustatif, pas un nutriment vital. Alors,

même si on est bien d'accord que manger, ce n'est pas seulement assouvir les besoins physiologiques du corps, il faut vraiment apprendre à ne pas confondre les vrais besoins et les vrais plaisirs avec les « faux besoins » et les « faux plaisirs », véhiculés principalement par le sucre.

3. PARCE QUE VOUS ALLEZ PERDRE DU POIDS, ENFIN

Le sucre est un carburant rapide. S'il n'est pas utilisé immédiatement, il est transformé en graisse. Supprimer le sucre évite de remplir les cellules graisseuses. Beaucoup plus malin que de chercher ensuite à les vider.

4. PARCE QUE LA GRAISSE DU VENTRE EST LA PLUS DANGEREUSE

Le sucre favorise la graisse abdominale, celle qui augmente fortement les risques cardiovasculaires, métaboliques et hormonaux. Réduire le sucre est l'un des leviers les plus efficaces pour dégonfler le ventre.

5. PARCE QUE VOUS ALLEZ DÉGONFLER, AU SENS PROPRE

Chaque gramme de glucides stocké retient plusieurs grammes d'eau. Moins de sucre = moins de rétention d'eau, moins de sensations de gonflement, de « jambes en poteau », moins de poids inutile sur les articulations et le cœur.

6. PARCE QUE LE SUCRE DÉRÈGLE L'APPÉTIT

On l'a dit on le reedit : le sucre appelle le sucre. Il provoque des pics de glycémie (= glucose dans le sang), suivis de chutes brutales, responsables des fringales. En l'éliminant, l'appétit se régule naturellement, sans lutte permanente.

7. PARCE QUE C'EST UN « NETTOYAGE » DE PRINTEMPS MÉTABOLIQUE

Le sucre favorise l'inflammation, l'acidité digestive, les ballonnements et la fatigue. En réduire la consommation soulage rapidement la digestion, la bouche, l'estomac et l'intestin. On a l'impression d'être comme « neuf », tout propre dedans.

8. PARCE QUE VOS DENTS ET VOS GENCIVES VONT VOUS DIRE MERCI

Le sucre nourrit les bactéries responsables des caries et des gingivites. Moins de sucre = moins d'acidité buccale = moins de dégâts dentaires, à tout âge. Or, quand on connaît les conséquences des soucis dentaires, la lourdeur des soins, leur coût aussi, franchement, moins on en souffre, mieux ça vaut !

9. PARCE QUE VOTRE HALEINE SERA NATURELLEMENT PLUS FRAÎCHE

Le sucre entretient une flore buccale déséquilibrée. En l'arrêtant, on réduit les mauvaises odeurs à la source, sans dépendre de chewing-gums ou sprays mentholés. Alors certes, le munster et l'ail donnent mauvaise haleine, mais c'est temporaire. Alors que le sucre, c'est tout le temps.

10. PARCE QUE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE PEUT BAISSER

Une consommation élevée de sucre est associée à une augmentation du risque cardiovasculaire et de l'hypertension. Surtout lorsqu'elle est combinée au sel, ce qui est très fréquent dans les « produits ultra-transformés » dont nous vous parlions plus haut.

11. PARCE QUE VOTRE CHOLESTÉROL ET VOS TRIGLYCÉRIDES VONT S'AMÉLIORER

Les excès de sucre favorisent les déséquilibres lipidiques. Réduire le sucre, surtout liquide (boissons), aide à normaliser les paramètres sanguins protecteurs du cœur.

12. PARCE QUE VOUS SEREZ BEAUCOUP MOINS FATIGUÉ

Le sucre procure un faux regain d'énergie suivi d'un coup de pompe. En l'évitant, l'énergie devient plus stable, plus durable, et la motivation revient naturellement. C'est la première chose que disent les personnes qui ont sauté le pas et se lancent dans une vie moins sucrée : je dors tellement mieux et je suis tellement moins fatiguée ! C'est là que la discipline prend le relais lorsque votre motivation pour éviter le sucre faiblit : la discipline, c'est « je le fais, parce que je l'ai décidé, et puis c'est tout, je ne reviens pas sur ma décision ». Tandis que la motivation est plus fluctuante, méfiance.

13. PARCE QUE LE SUCRE EST ADDICTIF

Il active les circuits de la récompense du cerveau, comme certaines drogues. Plus on en consomme, plus il en faut pour ressentir le même plaisir.

14. PARCE QUE VOUS ALLEZ SORTIR D'UN CERCLE VICIEUX DANGEREUX

Le stress mène au sucre, qui mène à un apaisement bref, qui mène à une hypoglycémie, qui elle-même ramène à une envie de sucre. Rompre ce cycle améliore l'humeur, la stabilité émotionnelle et la relation à la nourriture.

15. PARCE QUE VOUS REPRENEZ LE CONTRÔLE SUR CE QUE VOUS MANGEZ

Réduire le sucre oblige à lire les étiquettes (si on fait ses courses en supermarché), à cuisiner davantage, à faire des choix conscients. On passe d'une alimentation subie à une alimentation choisie. Pour se faciliter la vie, on fait ses courses au marché : zéro étiquette à lire puisque ce ne sont que des aliments naturels, donc sans sucre ajouté. Et zéro risque de tomber sur des montagnes de produits sucrés « en promo ».

16. PARCE QUE VOUS SEREZ PLUS DYNAMIQUE ET PLUS COMBATIF

Trop de sucre pave la voie à la passivité, à la somnolence et à la baisse d'élan. À l'inverse, une alimentation moins sucrée soutient plutôt l'action, la concentration et l'envie d'avancer.

17. PARCE QUE VOTRE CERVEAU SERA MIEUX PROTÉGÉ

Le sucre encourage les inflammations cérébrales, impliquées dans de nombreux troubles : migraines, anxiété, troubles de l'attention, de l'humeur. Le cerveau a besoin de stabilité, pas de montagnes russes glycémiques.

18. PARCE QUE VOTRE MICROBIOTE INTESTINAL EN DÉPEND

Le sucre nourrit les bactéries et levures indésirables, dont le fameux *Candida albicans*, responsable de la tristement célèbre candidose digestive. Moins de sucre, c'est l'assurance d'une flore plus équilibrée, une meilleure immunité, moins de ballonnements et de fringales.

19. PARCE QUE LES BOISSONS SUCRÉES SONT LES PIRES ENNEMIES

Liquides, elles passent quasi inaperçues dans votre « comptabilité », mais provoquent des pics glycémiques massifs. Sodas, jus, thés glacés, cafés sucrés figurent parmi les principales sources de sucre excessif aujourd'hui. Autant un petit gâteau, on le percute, on le note sur un journal nutritionnel. Mais un verre de jus d'orange ou de matcha latte, étrangement, non.

20. PARCE QUE LE PLAISIR N'A RIEN À VOIR AVEC L'EXCÈS

Réduire le sucre ne signifie pas vivre sans plaisir. Cela signifie choisir ses plaisirs, les apprécier vraiment, et ne plus en payer le prix en fatigue, kilos, douleurs et maladies. C'est bien différent !

14 QUESTIONS-RÉPONSES POUR ENFIN COMPRENDRE LE SUCRE

On ne mettrait jamais n'importe quoi dans le réservoir de sa voiture. Alors pourquoi accepte-t-on de mettre du sucre, souvent sans réfléchir, dans notre bouche du matin au soir ?

Voici l'essentiel à savoir, utile en cuisine comme dans la vraie vie.

1. LE SUCRE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Quand on parle de « sucre », on parle le plus souvent du sucre de table, celui que l'on ajoute dans le café, les desserts ou les produits industriels. Il est extrait de plantes riches en sucre, comme la canne à sucre ou la betterave. Il existe en réalité plusieurs formes de sucres (glucose, fructose, lactose...), mais dans l'alimentation moderne, le problème vient surtout du sucre ajouté, concentré, raffiné, omniprésent dans les produits « industriels », qu'ils soient sucrés ou salés. Oui, vous avez bien lu : les produits salés – sauces, biscuits apéritifs, plats préparés, salades traiteur... – renferment AUCSI du sucre dans la plupart des cas. Nous en reparlerons plus loin.

2. POURQUOI AIME-T-ON AUTANT LE GOÛT SUCRÉ ?

Parce que c'est inscrit profondément en nous. Le goût sucré a longtemps été un signal de sécurité : un fruit mûr, une source d'énergie rapide, quelque chose de comestible. Bref, de quoi apporter des calories au corps, à une époque où ce n'était pas si simple. Le problème, c'est que ce système fonctionne pour les aliments naturels, mais pas pour les sodas, les bonbons ou les desserts industriels, qui trompent littéralement notre cerveau.

3. POURQUOI MÊME LES BÉBÉS AIMENT LE SUCRE ?

Parce que le lait maternel est naturellement légèrement sucré. La saveur sucrée rassure, apaise, procure une sensation de confort. Cependant, ce goût naturel (le sucre du lait maternel) n'a rien à voir avec les produits ultra-sucrés auxquels on habitue aujourd'hui très tôt les enfants.

4. LE VRAI PROBLÈME, C'EST LE SUCRE DANS LE PLACARD ?

Pas vraiment. Le principal problème vient des sucres cachés : plats préparés, sauces, pains industriels, yaourts aromatisés, boissons, produits « allégés », snacks salés... On peut manger « salé » toute la journée... et consommer énormément de sucre sans s'en rendre compte. C'est donc aussi tout le but des recettes de ce livre : vous montrer que ces préparations maison, absolument sans sucre, sont infiniment plus saines que leur « équivalent » industriel, toutes plus sucrées les unes que les autres.