

PÂTISSERIES ET AUTRES GOURMANDISES

Bon, d'accord, on doit le reconnaître : les gâteaux, pâtisseries et sucreries ne sont pas la priorité pour notre organisme mais c'est tellement bon ! Alors, tout de même, ils ont bien besoin d'être dédiabolisés ! Se faire plaisir et manger gourmand, ce n'est tout de même pas si mauvais pour la santé, non ?

Les ingrédients et leurs alternatives

« Pour votre santé évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » : ce fameux adage est plein de bon sens et, justement, nous pourrions reprocher aux pâtisseries et autres gourmandises d'être trop grasses, trop sucrées et de fait nuisibles pour notre santé. Cependant « les desserts » font parties intégrantes des cultures culinaires et alimentaires et ne sont, après tout, que des manières créatives d'assembler saveurs, nutriments et imagination ! Moments festifs, rituels quotidiens, instants de partage, plaisirs, découvertes et expérimentations : manger des desserts peut également être sain pour notre santé. Il suffit de choisir les ingrédients et leur assemblage !

Ci-dessous une petite liste, non exhaustive, des éléments les plus néfastes utilisés en pâtisserie et leurs alternatives gourmandes et saines.

Petit zoom santé. Sucre : oui, mais pas à n'importe quel prix !

Sucre blanc & saccharose vs Sucre complet, rapadura, sirop d'agave, sucre de coco, miel etc.

Autrefois, les mets sucrés étaient rares et précieux : en Europe, les plus gourmands se régalaient de miel, de sirops... Puis l'exploitation de la canne à sucre grâce à l'esclavagisme a participé à l'essor de la cuisine sucrée et de son usage quotidien – un héritage plus amer que sucré ! Au début du XXème siècle, chaque français consommait 1 kg de sucre par an, aujourd'hui... 35 kg ! Sur-utilisé par l'industrie, le sucre est partout : plats pré-cuisinés, boissons, bonbons, biscuits, glaces...

Mais de quel sucre parle-t-on ?

Notre organisme a besoin de sucre : le glucose permet de donner de « l'énergie » à nos cellules et est donc un élément essentiel au bon fonctionnement de nos organes. Le glucose, également nommé « sucre lent », provient en grande partie des légumes, fruits, céréales complètes et légumineuses. **Enfin, notre organisme trouve « le sucre » dans le salé.**

Seulement, l'industrie et une grande partie des pâtisseries utilisent **un sucre dit « blanc et raffiné »** : issu de fruits ou de plantes (notamment betterave et canne à sucre), il est par la suite transformé dans une raffineuse qui lui enlève son eau, sa mélasse et ses "impuretés". Premièrement brun ou coloré, il devient blanc et est alors presque exclusivement constitué de saccharose (99%). Or ce sucre est difficilement assimilable par l'organisme, surtout lorsqu'il est ingéré en fortes doses, et provoque alors une hausse brutale du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie). Pour équilibrer, notre pancréas libère de l'insuline qui permet de faire chuter ce taux de sucre : s'ensuit alors une hypoglycémie et nous ressentons alors le besoin – à travers le sentiment d'envie de manger du sucré pour compenser. S'ensuit également une impression de fatigue et à la longue, cela peut fatiguer notre pancréas et ainsi favoriser l'apparition d'un diabète, d'obésité et de problèmes cardio-vasculaires. De plus, le sucre blanc étant privé de vitamines et de minéraux, il appauvrit le corps de son magnésium, calcium et fragilise nos défenses immunitaires. La liste complète des effets néfastes du sucre blanc est bien longue ! (voir la bibliographie pour plus d'info).

Il est difficile d'abandonner la consommation de sucre blanc et c'est normal car notre organisme, lorsqu'il a été habitué à sa consommation, « demande » sa part journalière. **Le sucre entraîne une dépendance** et a été souvent comparé à une drogue. De nombreuses astuces existent pour se détacher de ce faux bon ami.

Mais, bonne nouvelle ! On peut manger sucré sans user de sucre blanc ☺
(Bien sûr, comme tout aliment, il ne faut pas abuser des autres produits sucrants !)

Sucre complet ou rapadura

Le rapadura est l'élément obtenu du premier extrait de la canne à sucre, une fois le jus évaporé. Il est riche en saccharose, en minéraux et vitamines. Fort en goût et en qualités sucrantes, il est préférable de baisser les quantités indiquées sur les recettes de cuisine.

Désavantage : il peut être plus long à fondre et peut être plus difficile à utiliser pour certaines recettes : caramel, chantilly etc.

De plus il provient de loin, il est donc préférable de le choisir bio et équitable afin de garantir de bonnes conditions de travail aux producteurs et un acheminement par bateau.

Propriétés¹ :

	SUCRE BLANC	SUCRE COMPLET
Saccharose (g)	99.8	75
Glucose (g)	0	2.11
Fructose (g)	0	8
Protéines (g)	0	0.8
Potassium (mg)	4	850
Magnésium (mg)	0	140
Calcium (mg)	13	120
Phosphore (mg)	0.3	50
Fer (mg)	0.1	4
Provitamine A (mg)	0	3.9
Vitamine B1 (mg)	0	0.14
Vitamine B2 (mg)	0	0.14
Vitamine B6 (mg)	0	0.4
Vitamine C (mg)	0	38

Comparatif des apports des différents sucres, par portion de 100g.

Sucre de coco

Le sucre de coco provient de la sève de la fleur de cocotier, il ressemble à un sucre roux et peut être utilisé de la même manière. Il est très riche en minéraux et a un faible indice glycémique.

Valeurs nutritionnelles	pour 100 g	VNR*
Valeur énergétique	379 kcal / 1586 kJ	
Fer	34 mg	242 %
Magnésium	73 mg	24,33 %
Manganèse	0,24 mg	12 %
Potassium	92,4 mg	4,6 %
Zinc	7 mg	46,6 %

Miel

Le miel est riche fructose, glucose, en oligo-éléments, minéraux, vitamines (sa composition exacte dépend des fleurs et plantes visitées par les abeilles) et est relativement pauvre en saccharose (entre 5 et 15%).

A titre indicatif : un volume de sucre blanc peut être remplacé par ¾ de volume de miel.

Quelles valeurs énergétiques ?

100 g de miel : 320 Kcal, 1 360 kJ

100 g de sucre classique : 398 Kcal, 1 690 kJ

A titre indicatif :

- 1 cuil à café de Miel pèse environ 5 g
- 1 cuil à soupe de Miel pèse environ 14 g
-

Nutriments /100g	Sucre raffiné (blanc)	Miel
Glucides	> 99,7 % de saccharose une cuillère café= 79,8 kcal	– fructose = 38% – glucose = 32 % – saccharose = 5% (jusqu'à 15% comme le miel de lavande) une cuillère à café = 64 kcal
Minéraux	Source moins intéressante en potassium, magnésium et calcium.	Source intéressante en potassium*, phosphore, calcium et magnésium.
Vitamines	Aucune	Présence de vitamines B1, B2, B3, B5 ; B6, B8, B9

¹ Source : <http://www.aubonsens.fr/content/34-le-sucre-complet-doit-remplacer-le-sucre-blanc->

² Source : <http://www.mieuxsucre.com/mieux-sucre/avec-le-miel/pourquoi-sucre-avec-le-miel.html>

Eau	0%	18,2 %
Energie	400 kcal	330 kcal

Désavantage : le miel est plus cher que le sucre et il demeure un produit animal.

Sirop d'agave

Le sirop d'agave provient de la sève de cactus provenant du Mexique du sud et il est utilisé, depuis les Aztèques, pour son pouvoir thérapeutique et sucrant. Il est riche en potassium, en silice, en fer, en calcium, en magnésium ! Son goût est neutre et est donc facilement utilisable.

A titre indicatif : 2 c. à s. de sirop d'agave 70g remplace 100g de sucre.

Désavantage : le sirop d'agave provient de loin ! Il est préférable de le choisir bio et équitable afin de garantir de bonnes conditions de travail aux producteurs et un acheminement par bateau.

Contre-indication en usage interne pour les femmes enceintes.

Autres sirops

Sirop de riz, sirop d'érable, sirop de Yacon, mélasse...

Autres sources sucrantes

Demerara.

Edulcorants naturels : stevia, xylitol, sucre de bouleau.

Tous ces produits sucrant ont leurs avantages et leurs bienfaits, mais comme pour tout en cuisine, l'important est de varier et d'éviter les excès. L'idéal est donc d'alterner les produits sucrants !

Alternative à la gélatine animale

L'agar agar est une poudre blanche issue d'une algue rouge. Non calorique, sans goût mais riche en fibres et minéraux (calcium, phosphore, fer), il permet de gélifier. Cependant il est plus ferme et compacte que les gélatines animales, il faut donc l'utiliser en moindre doses.

Les graisses animales et végétales transformées

1. Alternatives au lait animal

Les laits végétaux présentent une bonne alternative aux laits animaux. Non seulement ils évitent le lactose qui peut être un irritant des muqueuses et un déséquilibrant de la flore intestinale (provoquant des intolérances), mais en plus ils sont moins gras, donc plus digestes, et proposent certains apports nutritifs non négligeables : calcium, minéraux, vitamines. Le débat concernant le lait animal est ouvert et controversé : face au lobbying installé depuis les années 70 et les différentes médecines, ses intérêts nutritionnels ne sont pas certains. Ceci est une longue discussion que nous réserverons pour un autre atelier !

D'autre part, apprécier les laits végétaux est une histoire d'éducation sensorielle : ils sont certes moins riches et moins gras et présentent une autre texture, un autre goût. Aimer, ou pas, est une question personnelle mais il est nécessaire d'essayer pour le savoir !

D'autre part, chaque lait végétal a un goût différent, les goûter et les tester peut être un véritable plaisir ! En pâtisserie, les plus utilisés sont le lait de riz (qui est le plus neutre) et le lait d'amande (très subtil). Il est également possible d'utiliser le lait d'avoine, le lait de soja, le lait de noisette, le lait de noix, de lait de chanvre, le lait de coco, le lait de châtaigne...

Certains laits sont complétés par une algue permettant de proposer un fort taux de calcium : l'ajout de l'algue rend la consistance similaire à celui d'un lait animal.

Un autre avantage : ils sont respectueux de la cause animale.

2. Alternatives à la crème animale

De même que des laits sont fabriqués à partir de céréales, il existe des crèmes végétales qui ont une texture se rapprochant soit de la crème liquide, soit de la crème épaisse.

Les plus neutres gustativement sont la crème de soja et la crème de riz. La crème d'amande est très gourmande mais peut modifier le goût d'un plat. La consistance – épaisse ou liquide – dépend souvent des marques.

3. Alternatives au beurre animal

Bien sûr, il existe les margarines et autres beurres végétaux. Cependant, il est primordial d'en utiliser des biologiques pour éviter l'hydrogénisation des huiles qui est très nocive pour la santé. Les margarines sont des sources très intéressantes d'oligo-éléments, de nutriments et de vitamines. Cependant une très grande majorité utilise l'huile de palme pour la solidification...

Il est également possible d'utiliser directement une huile à la place du beurre : certaines se prêtent bien à la pâtisserie comme l'huile de coco, par exemple. L'huile d'olive, l'huile de noisette et l'huile de noix peuvent également être utilisées mais peuvent présenter un goût un peu fort.

Il existe également d'autres alternatives végétales issues du broyage en purée de fruit ou d'oléagineux. Très riches en minéraux et vitamines, ces purées apportent une texture grasse liante ainsi que des saveurs subtiles et originales !

La plus utilisée en pâtisserie est la purée d'amande blanche pour son goût neutre et agréable et sa consistance, néanmoins son prix a beaucoup augmenté ces dernières années.

Il est également possible d'utiliser des purées de noisette, de noix, de cajou, de sésame, de cacahouètes mais leurs goûts sont plus prononcés.

Les purées de fruits, tel que pruneaux, avocats, pommes, carottes et bananes (et beaucoup d'autres !), permettent d'apporter le liant nécessaire à de bon nombre de recettes tout en assurant des vitamines, des nutriments, des fibres, moins de graisses ainsi qu'un faible prix ! En effet, il est très simple de les réduire soi-même en purée.

Le plus simple est souvent d'associer deux corps gras qui se compléteront.

Farines diverses et variées : pour une diversité des goûts

La farine blanche provient de la transformation de l'amande des grains de blé à qui le germe et la peau sont enlevés. Elle aussi est sujette au débat, de par la perte de ses qualités nutritives, sa difficile digestion et assimilation par le corps, son taux élevé de gluten : celui-ci sera l'objet d'un autre atelier ! Seulement, il est intéressant de soulever les alternatives à celle-ci qui peuvent présenter des intérêts nutritifs supplémentaires.

La farine complète T110 peut être utilisée pour des gâteaux, pâtes ou biscuits. Elle préserve toutes les propriétés du blé, contrairement à la farine blanche, et est donc bien plus intéressante pour l'organisme. Cependant elle peut rendre les préparations un peu plus « compactes » s'il n'y a pas de levure utilisée.

La farine de riz et de maïs est la plus utilisée pour remplacer la farine blanche de blé : légère et liante, elle a un goût neutre. Cependant elle lève bien plus difficilement ! Le bicarbonate de soude peut substituer la levure.

La farine de maïs donc également beaucoup de légèreté aux préparations, cependant elle est peut-être trop légère et pas suffisamment liante et doit être complétée par une autre farine.

Les farines de quinoa, d'épeautre, de seigle, d'avoine, de soja sont également « légères » en texture et en goût pour une utilisation en pâtisserie mais leurs coûts peuvent être plus élevés. Pour des préparations très gourmandes, on peut utiliser la farine de châtaigne !

Longtemps considérée comme la farine du pauvre, la châtaigne est un super-aliment local dont la richesse nutritive dépasse de loin celle du blé.

Il est possible, comme pour le sucre, de mélanger les farines pour une même préparation et l'idéal est d'alterner leurs usages !

Et enfin : autres ingrédients malins et gourmands !

- Chocolat
- Fruits secs
- Oléagineux
- Epices
- Herbes
- Huiles essentielles

Et attention : de nombreuses pâtisseries industrielles contiennent des additifs alimentaires : colorants, conservateurs, acidifiants, exhausteur de goût... dont les effets sur notre santé et notre environnement ne sont pas encore clairement reconnus mais dont de nombreuses études ont démontré les caractères cancérigènes. L'idéal est donc de limiter au maximum leur consommation ! Une raison de plus pour cuisiner soi-même ses gourmandises ! 😊

Recettes

Petit gâteau au citron

Ingrédients

Le sirop d'agave parfumé

5 cl de sirop d'agave

2 gouttes d'huile essentielle bio de citron

Les fondants au citron sans gluten

7 citrons

2 œufs

80 g de sirop d'agave

60 g de purée d'amandes blanches

7 cl de jus de citron

25 g de poudre d'amandes blanches

40 g de farine de riz complet

1. Préchauffez le four à 110°
2. Les citrons seront les moules des gâteaux. Coupez-en 4 en deux : pressez-en un et gardez le jus pour les gâteaux. Pressez le reste (3) et gardez le jus pour une citronnade. Enlever l'intérieur blanc pour qu'ils soient lisses. Pour plus de stabilité, on peut tailler la base en coupant l'écorce. Gardez les pour plus tard.
3. Séparez le blanc et le jaune des œufs.
4. Mélanger les jaunes avec 80g de sirop d'agave puis incorporez la purée d'amande et le jus des trois citrons. (On peut goûter pour évaluer le goût et rajouter soit du citron, soit de la poudre d'amande, soit du sirop).
5. Ajoutez au mélange la poudre d'amande et la farine de riz.
6. Montez les blancs en neige puis incorporez-les au mélange.
7. Remplir les demis-citrons de la pâte, ils doivent être bien remplis. Selon la taille des citrons, environ 10 seront remplis.
8. Faire cuire environ 12 minutes.
9. Pendant la cuisson, préparez du sirop sucré : mélanger 5cl de sirop d'agave avec 2 gouttes d'huile essentielle de citron.
10. Une fois les gâteaux sortis du four et tièdes, nappez-les de sirop au citron.

Le fondant noir sans gluten

Ingrédients

- 250 g de purée de pruneaux non sucrée
- 200 g de chocolat
- 60 g de farine de riz complet ou demi-complet
- 60 g de sucre de canne complet (panela, muscovado...) ou de coco
- 50 g d'huile d'olive douce (À défaut d'huile d'olive, vous pouvez remplacer dans les mêmes proportions par une margarine végétale bio non hydrogénée)
- 2 œufs

- 3 grosses c. à s. de purée d'amandes blanches
- 4 à 6 c. à s. de lait de riz
- 1 c. à s. de miel

Préparation

1. Faites préchauffer votre four à 110 °C.
2. Préparez la purée de pruneau : enlever les noyaux des pruneaux puis réduisez-les en purée à l'aide d'un blender. Puis, mélangez la purée de pruneaux avec la farine de riz.
3. Dans un autre saladier, mettez les jaunes d'œufs avec le sucre, remuez vigoureusement puis ajoutez l'huile d'olive.
4. Incorporez ce mélange au premier.
5. Montez les blancs d'œufs en neige et ajoutez-les à la pâte.
6. Chemisez un petit plat à tarte en verre (21 cm de diamètre), versez la pâte et enfournez pour environ 50 mn.
7. Dans une petite casserole sur feu doux, délayez la purée d'amande avec le lait de riz pour obtenir une consistance de sauce.
8. En chauffant, la préparation prend un peu de gonflant, ajoutez le miel et dès qu'il fond, éteignez le feu.
7. Laissez le gâteau refroidir avant de le déguster et servez cette sauce avec les parts de fondant.

Citronnade au miel

Ingrédients

- 3 citrons
- 3 cuillère à soupe de miel
- 1 l d'eau voir plus, selon goût

1. Presser le jus d'un citron et le verser dans un récipient.
2. Ajouter 10 cl d'eau chaude et y diluer le miel.
3. Ajouter 40 cl d'eau froide, mélanger.
4. Gouter et rajouter, si besoin, citron ou miel.
5. Une fois le jus de citron refroidi, mettre le récipient dans le réfrigérateur pendant au moins une heure. Servir bien frais.

Cookies aux pommes et aux épices

Ingrédients:

- 1 œuf
- 160 g de farine
- 50 g de cassonade
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pomme
- Cannelle, girofle, gingembre.
- 1 banane bien mûre

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un saladier, mélanger vigoureusement l'œuf avec la cassonade et le sucre vanillé. Ajouter la farine et la levure, mélanger.
3. Écraser la banane à l'aide d'une fourchette, puis l'incorporer à la préparation.
4. Couper le chocolat noir en morceaux plus ou moins gros à l'aide d'un couteau. Ajouter les pépites de chocolats ainsi obtenues à la préparation. Mélanger juste assez pour les incorporer.
5. A l'aide d'une cuillère, prélever des boules de taille à peu près homogène et les poser sur une plaque perforée recouverte de papier sulfurisé. Bien les espacer de 5 cm, car les cookies vont s'étaler à la cuisson.
6. Enfournier pour 15 minutes environ, en surveillant la cuisson.
7. En sortant du four, les cookies sont encore mous, ils vont durcir en refroidissant. Attendre donc environ 10 minutes avant de les enlever de la plaque à l'aide d'une spatule pour les mettre sur un plat de service.

Bibliographie

Recettes et astuces :

<https://cuisine-saine.fr/>

<https://senteuretsaveur.wordpress.com/2013/05/30/cookies-sans-beurre/>

Marie Chioca, Les secrets de la pâtisserie bio : 130 recettes saines et gourmandes, Terre Vivante.

Infos sur le sucre :

<http://www1.rfi.fr/fichiers/mfi/sante/1434.asp>

<http://www.ecoloinfo.com/2011/06/21/le-top-10-de-mes-alternatives-au-sucre-blanc/>

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=alternatives_au_sucre_page1_1_do

Propriétés miel :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel_nu

<http://www.dieteticienselyonmontdor.fr/actualite/plutot-miel-ou-sucre/>

Infos sur le beurre et ses alternatives :

<http://sanslaitsansgluten.com/6-alternatives-insolites-pour-replacer-le-beurre/>