

# 6 NECTARS LIQUIDES pour bien sucrer !

**Oubliez le sucre blanc au profit de ces douceurs que nous offre la nature, sous forme liquide, avec des saveurs et des atouts variés, pour adoucir sans alourdir nos desserts préférés.**

par *Émilie Nodiga*

## NOTRE EXPERTE

**Frédérique Laurent**, naturopathe à Annecy et auteure de « *Ma bible de la naturopathie spécial sportif* », éd. Leduc.s.

**L**es méfaits du sucre blanc sont aujourd'hui bien connus : il apporte des calories et aucun nutriment, il perturbe la glycémie (avec, à la clé, coup de barre et fringale) et, en excès, il est stocké sous forme de graisse... On a donc tout intérêt à l'éliminer de son alimentation. Mais pas question pour autant de renoncer aux petites douceurs. Celles-ci sont permises, tant qu'elles restent modérées et élaborées avec des sucres naturels, c'est-à-dire non raffinés, et qui ont gardé des atouts nutritionnels. Il y a le miel bien sûr, mais aussi bien d'autres délices disponibles en magasins bio. On vous en présente six. \*



## Le sirop d'agave, un IG bas

**Ses atouts pour les sportifs :** extrait d'une plante grasse originaire du Mexique, il se distingue par sa richesse en fructose. Cela lui confère un index glycémique bas - pas de pic glycémique qui peut entraîner fringale et coup de barre - et un pouvoir sucrant supérieur au sucre (on en met donc moins). Autre atout : sa saveur neutre permet de l'intégrer dans toutes les recettes, aussi bien salées que sucrées.

**L'avis de la naturopathe :** il contient une forte proportion de fructose (de 60 % à 90 %), difficilement utilisable en l'état pour le foie, et a tendance à augmenter les stocks de graisse. Il ne faut donc pas en abuser.

## Le sirop de fleur de coco, le plein de minéraux

**Ses atouts pour les sportifs :** on connaissait le sucre de fleur de coco, voilà qu'arrive le sirop, pratique pour les tartines. Tous deux proviennent de la sève de la fleur du cocotier qui a été chauffée pour concentrer le sucre. Ils présentent un index glycémique bas (35). Non raffiné, le sirop est aussi bien pourvu en minéraux variés : zinc (cicatrisant), fer (antifatigue), magnésium (anticrampe), potassium (alcalinisant)...

**L'avis de la naturopathe :** il n'a pas le goût de noix de coco mais il sent bon l'exotisme avec ses légères notes de caramel et de vanille. Il est parfait dans un gâteau énergétique maison.





## La mélasse, riche en fer

**Ses atouts pour les sportifs :** sous-produit de la fabrication du sucre de canne, c'est un liquide foncé, épais et très parfumé. Moins calorique que le sucre blanc (270 kcal/100 g contre 400 kcal) et beaucoup plus riche en minéraux, elle le remplace avantageusement dans un yaourt, une infusion, une pâte à cake, à crêpes... En plus, comme elle a beaucoup de goût, on en met moins.

**L'avis de la naturopathe :** elle est bien pourvue en fer (10 mg aux 100 g), nécessaire à l'oxygénation des cellules, en magnésium, relaxant musculaire, en potassium, qui participe au bon équilibre acido-basique de l'organisme, et en vitamines du groupe B, impliquées dans la production d'énergie.

## Le sirop de riz, source d'énergie

**Ses atouts pour les sportifs :** dans la famille des sirops de céréales (blé, orge...), celui-là a l'avantage d'être sans gluten. Obtenu par fermentation (transformation de l'amidon en sucre) des grains de riz, il a une saveur douce qui s'intègre dans de nombreuses préparations : yaourt, gâteau, plat aigre-doux... Ses atouts par rapport au sucre : il est un peu moins calorique - 315 kcal/100 g contre 400 kcal - et apporte des minéraux (magnésium, calcium...).

**L'avis de la naturopathe :** avec son index glycémique élevé (proche de 100), on peut l'utiliser pour une boisson de l'effort : 30 à 40 g dans 500 ml d'eau bicarbonatée.



## La sève de kitul, saine gourmandise

**Ses atouts pour les sportifs :** extraite d'une variété de palmier du Sri Lanka, chauffée dans de grandes marmites pour obtenir une consistance sirupeuse, elle offre de délicieuses notes de caramel. Non raffinée, elle présente un plus faible IG que le sucre (48 contre 70) et un plus faible apport calorique (300 kcal/100 g contre 400 kcal). Rare et assez chère, on l'utilise en petite touche dans les recettes.

**L'avis de la naturopathe :** elle apporte un peu de vitamines du groupe B et des minéraux (fer, calcium...). Onctueuse et gourmande, elle fait merveille dans les desserts aux accents exotiques : flan au lait de coco, cake à la banane, ananas rôti...



## Le sirop d'érable, antioxydant

**Ses atouts pour les sportifs :** ce produit emblématique du Québec est obtenu à partir de la sève d'érable chauffée. Plus il est foncé, plus il est goûteux. Son index glycémique est proche de celui du sucre (65 contre 70), mais il est moins calorique (270 kcal/100 g contre 400 kcal) et riche en composés phénoliques, antioxydants qui protègent les cellules des radicaux libres produits en plus grande quantité lors de l'effort.

**L'avis de la naturopathe :** il est également bien pourvu en manganèse, également antioxydant, et en zinc, qui stimule l'immunité et favorise une bonne cicatrisation. Parfait le matin sur des pancakes, dans un fromage blanc, un milk-shake, un porridge...