



Guide pour remplacer le sucre par du sirop d'érable ou du sucre d'érable



Vous désirez remplacer le sucre blanc par du sucre d'érable ou du sirop d'érable dans vos recettes de pâtisseries? Nous avons mis au point un tableau de conversion que vous pourrez utiliser facilement.

Tableau de conversion de remplacement du sucre par du sucre d'érable ou du sirop d'érable et teneur en glucides

Mesure en grammes, métrique et impériale du sucre	Remplacement par du sucre d'érable (mesure donnée en grammes)	Remplacement par du sirop d'érable (mesure donnée en grammes)
220 g 250 ml (1 tasse) (220 g de glucides)	170 g (160 g de glucides)	240 g (160 g de glucides)
165 g 185 ml (3/4 tasse) (165 g de glucides)	125 g (120 g de glucides)	180 g (120 g de glucides)
145 g 165 ml (2/3 tasse) (145 g de glucides)	115 g (110 g de glucides)	160 g (107 g de glucides)
110 g 125 ml (1/2 tasse) (110 g de glucides)	85 g (80 g de glucides)	120 g (80 g de glucides)
75 g 85 ml (1/3 tasse) (75 g de glucides)	60 g (57 g de glucides)	80 g (54 g de glucides)
55 g 65 ml (1/4 tasse) (160 g de glucides)	40 g (38 g de glucides)	60 g (40 g de glucides)

Lors de l'élaboration de ces conversions, un de nos objectifs était de réussir le remplacement du sucre par du sirop d'érable sans venir affecter la quantité des liquides de la recette. En effet, dans plusieurs tableaux de conversion, on cherche à aller chercher la même teneur en glucides avec le sirop que celle donnée par le sucre. Ceci amène à la recette une quantité de sirop qui, puisqu'il est liquide, doit en contrepartie, être balancé par une diminution des liquides.

Nous avons voulu éliminer cet inconvénient afin de ne pas avoir à faire de calculs sur les liquides de la recette, ceci dans le but de vous simplifier la vie et également, vous permettre de réussir vos recettes tout en vous adaptant à un goût légèrement moins sucré puisque la teneur en glucides sera moins élevée. Un petit plus finalement pour la santé!

Comme la pâtisserie demeure une «chimie alimentaire» et que certains principes doivent être respectés, vous observez que la conversion en sucre d'érable ou en sirop d'érable est donnée en grammes. Ceci afin de vous permettre votre substitution et d'avoir vraiment le bon dosage puisque la précision en tasses à mesurer n'est jamais aussi précise que le poids.

Pour le sucre d'érable, sa densité peut varier selon sa granulométrie, de là l'importance d'utiliser la mesure en grammes. Quant au sirop d'érable, sa densité change s'il est réfrigéré ou à la température de la pièce. La mesure en grammes permet une précision accrue.

SOURCE : Cuisine l'Angélique