



GUIDE DE REMPLACEMENT DU SUCRE PAR LE SIROP D'ÉRABLE

Remplacer cette quantité de sucre	Par cette quantité de sirop d'érable	Soustraire cette quantité de liquide
250 ml (1 tasse)	250 ml (1 tasse)	100 ml ($\frac{1}{3}$ tasse + 4 c. thé)
180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)	180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)	80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse)
150 ml ($\frac{2}{3}$ tasse)	150 ml ($\frac{2}{3}$ tasse)	70 ml ($\frac{1}{4}$ tasse + 2 c. thé)
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	50 ml (3 c. soupe + 1 c. thé)
80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse)	80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse)	35 ml (2 c. soupe + 1 c. thé)
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	25 ml (1 c. soupe + 2 c. thé)

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le choix à privilégier parmi tous les agents sucrants est, à la lumière des études actuelles, le sirop d'érable. Grâce à sa composition plus importante en antioxydants, principalement les polyphénols, son absorption au niveau des cellules du corps se fait plus rapidement et permet au sucre de rester moins longtemps dans les vaisseaux sanguins. On évite donc les pics de sucre et d'insuline s'il est consommé en quantité acceptable.

TRUCS ET ASTUCES

- ✳ Avec votre café, osez remplacer le sucre par un soupçon de sirop d'érable !
- ✳ Un filet de sirop d'érable à vos fruits frais permet d'en faire ressortir les saveurs !
- ✳ Pour diminuer l'acidité de vos ketchups maisons et marinades, rien de mieux que le sirop d'érable !
- ✳ Personnalisez vos recettes de cocktails en ajoutant du sirop d'érable. Vos invités seront impressionnés !

Pour des recettes et d'autres découvertes, suivez-nous !



Les Sucreries Beurivage

