



## Quelles sont les alternatives culinaires aux ingrédients sucrants ?

A l'heure où les consommateurs bio prêtent particulièrement attention aux listes d'ingrédients et aux allégations nutritionnelles, et dans un contexte où la surconsommation de sucres apparaît comme à l'origine des maladies dites « de civilisation<sup>[1]</sup>», les industriels cherchent à limiter l'utilisation des sucres -classiques et même alternatifs.

Quelles sont les différentes pistes culinaires pour limiter le recours aux ingrédients sucrants dans les formulations ? Quels sont leurs avantages et inconvénients, notamment pour un usage industriel ?

### **Qu'appelle-t-on un ingrédient sucrant et quel est son rôle ?**

Un dossier complet a été rédigé par Ingrébio sur les ingrédients sucrants alternatifs en 2016<sup>[2]</sup>. Nous ne reprendrons ici que les points clefs.

Le saccharose, encore nommé commercialement « sucre », est le glucide de référence en matière de pouvoir sucrant (indice 100). Il est issu de la betterave sucrière ou de la canne à sucre. En tant que disaccharide comme le lactose, il fait partie des glucides simples, au même titre que les monosaccharides (glucose, fructose...) et les polyols. Quant aux glucides complexes (fibre, amidon, inuline etc.), ils ont peu de pouvoir sucrant en tant que tel.

Blond ou roux, complet ou intégral comme le muscovado, en version cristallisée ou liquide comme

La suite de cet article est réservée aux abonnés.

### **CET ARTICLE D'INGRÉBIO VOUS INTÉRESSE ?**

Ingrébio vous permet d'acheter des articles à l'unité pour vous aider dans votre veille !  
[Demander mon article](#)



## Se connecter

Déjà abonné? Connectez-vous.

Nom d'utilisateur

Mot de passe

[Mot de passe oublié?](#)

Se connecter

**S'ABONNER**



**Tous les contenus en illimité  
à partir de 17€/mois**

[En savoir plus](#)