



Pour remplacer le sucre par du miel

Source : *Ricardo*, Volume 11, Numéro 8
Numéro spécial « Manger local ça veut dire quoi? »
Septembre-octobre 2013

3 CHOSES À SAVOIR :

- 1) **En mettre moins** : Une tasse de miel contient plus de glucides qu'une tasse de sucre (280 g contre 210 g) et sa saveur est plus sucrée. Nous suggérons donc de diminuer la quantité de miel par rapport au sucre (voir tableau)
- 2) **Diminuer les liquides** : Le miel contient généralement 18 % d'eau (au poids), ce qui correspond à environ 60 ml (¼ tasse) d'eau par tasse (250 ml) de miel. Pour compenser, il faut soustraire un peu de liquide (la plupart du temps du lait) de la recette (voir tableau)
- 3) **Baisser la température du four** : Le miel contient du glucose et du fructose, deux sucres qui brunissent davantage à la cuisson que le sucre blanc. Pour cette raison, nous recommandons de réduire la température du four de 15 °C (25 °F), surtout pour les recettes qui contiennent une quantité importante de miel (plus de 125 ml / ½ tasse).

LA MÉTHODE :

Pour les muffins : Puisque les muffins contiennent généralement peu de sucre, vous pouvez exceptionnellement le remplacer à 100 % par du miel. Mélangez le miel avec les ingrédients liquides de la recette (lait, babeurre, yogourt, etc.)

Pour les gâteaux : Les gâteaux contiennent beaucoup de sucre. Or, le fructose présent dans le miel a un impact différent de celui du sucre blanc sur la cuisson de l'amidon de la farine. Si trop de miel est utilisé, la formation de la mie est compromise et le gâteau ne lève pas correctement. Pour un résultat optimal, optez pour un mélange moitié sucre, moitié miel, et ajoutez le miel aux ingrédients liquides de la recette (lait, babeurre, yogourt, etc.)

Pour les gâteaux de type génoise ou des anges, qui ne contiennent pas de liquide outre les œufs : il vaut mieux trouver des recettes qui contiennent déjà du miel plutôt que de tenter de les modifier.



GUIDE DE REMPLACEMENT DU SUCRE PAR LE MIEL :

REPLACER cette quantité de SUCRE	PAR cette quantité de MIEL*	Et SOUSTRAIRE cette quantité de LIQUIDE
250 ml (1 tasse)	180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)	45 ml (3 c. à soupe)
180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse)	150 ml ($\frac{2}{3}$ tasse)	40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé)
150 ml ($\frac{2}{3}$ tasse)	125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	30 ml (2 c. à soupe)
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse)	90 ml ($\frac{1}{3}$ tasse + 1 c. à soupe)	20 ml (4 c. à thé)
80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse)	60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	15 ml (1 c. à soupe)
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	45 ml (3 c. à soupe)	10 ml (2 c. à thé)

*Certains volumes ont été arrondis pour faciliter les mesures.

Un truc : avant de mesurer le miel, huiler d'abord la tasse à mesurer. Le miel glissera hors de la tasse, sans laisser de trace!

Saviez-vous que?

Le fructose présent dans le miel est un sucre « hygroscopique », c'est-à-dire qui attire l'eau. Le miel aide donc à retenir l'humidité dans les gâteaux, pains rapides et muffins, qui se conservent alors plus longtemps.



Fédération des apiculteurs du Québec