

# Le Sucre: Laissez-vous charmer...

## SALADE DE FRAISES ET FROMAGE DE CHÈVRE AVEC VINAIGRETTE AU CHOCOLAT

### *Ingrédients salade:*

Laitue  
Roquette  
Fraises  
Fromage de chèvre

### *Vinaigrette:*

20 g de chocolat  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
5 c. à soupe d'huile de tournesol  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique  
3 c. à soupe d'eau tiède  
Sel et poivre

### *Préparation de la vinaigrette:*

- ~ Faites fondre le chocolat.
- ~ Ajoutez les deux huiles et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- ~ Ajoutez ensuite le vinaigre et l'eau.
- ~ Salez et poivrez.



## HISTORIQUE

Même si la canne à sucre poussait déjà dans les îles du Pacifique dès 20 000 av. J.C., c'est l'Inde qui est considérée comme le berceau de la canne à sucre. Dès le III<sup>e</sup> siècle av. J.C., on y fabriquait du sucre brun brut. C'est suite aux guerres et aux échanges commerciaux qui sont survenus plus tard, entre le IV<sup>e</sup> siècle et le VIII<sup>e</sup> siècle, que la canne à sucre connut une forte expansion.



On ne peut pas parler de l'histoire du sucre sans aborder l'esclavage que sa culture grandissante a causé. Des Africains furent amenés vers les Antilles pour travailler dans les plantations. Le commerce triangulaire a alors débuté entre l'Europe, l'Amérique et l'Afrique. L'esclavage ne fut aboli que vers la moitié du XIX<sup>e</sup> siècle.

## PROPRIÉTÉS NUTRITIVES

*Apport calorique* : 400 Kcal/100g

Le sucre fait partie de la famille des glucides, essentiels à notre équilibre alimentaire. Sa digestion se fait très rapidement et contribue au bon fonctionnement de certains organes. D'autre part, consommé en trop grande quantité et fréquence, il peut s'avérer nocif pour les dents et le maintien d'un poids santé.

Il existe plusieurs autres formes de sucre, comme le sirop d'érable, le sucre de palme, le sirop d'agave, le jus de sorgho, la mélasse et le sucre de betterave.

Aujourd'hui pourtant, on voit de plus en plus d'édulcorants, c'est-à-dire un composé chimique qui ne fait pas partie des glucides. Ils ont un pouvoir sucrant supérieur au sucre et très peu de valeur nutritive.

### Sources:

Perrier-Robert et Bernardin (1999)  
Institut Canadien du sucre