

## Les différents sucres

**Le sucre blanc** : c'est du saccharose à 99,7%, provenant de la canne à sucre ou de la betterave sucrière, débarrassé de tous ses minéraux et vitamines. En poudre, cristallisé, ou en pierre. Le seul sucre blanc bio qui existe est utilisé par les transformateurs pour des préparations particulières, mais n'est pas vendu aux particuliers.

**Le sucre roux** : Méfiance ! En conventionnel, certains sucres dits "roux" ne sont que des sucres blancs colorés avec du caramel (cancérogène !). Les vergeoises n'existent pas en bio. Ce sont des sucres moelleux blonds ou bruns, issus de la betterave et qui sont recuits pour obtenir des saveurs plus prononcées. La cassonade est issue de la canne. C'est souvent un sucre blanc reperfumé avec de la mélasse ou du caramel. En bio, le sucre parfois appelé roux est en fait un sucre complet plus ou moins raffiné (voir définition ci dessous)

**Le sucre complet** : Il n'existe pas de sucre complet de betterave, tout simplement parce que son goût serait désagréable. Le sucre complet est donc un sucre de canne cristallisé, qui n'a pas été totalement épuré de sa mélasse. Il contient encore certains sels minéraux. Plus le sucre est clair, moins il a de matières minérales... mais plus son goût est neutre. Pour les confitures maison par exemple, mieux vaut un sucre clair qui ne masquera pas le parfum des fruits...

**Le suc de canne complet ou sucre intégral ou rapadura** (son nom brésilien) ou sucanat, parfois aussi appelé sucre brut, est un jus de canne à sucre déshydraté, issu de l'agriculture biologique. Très foncé, il a un goût caractéristique de caramel réglissé. Une fois la surprise passée, en général, les enfants l'adorent ! Il n'a subi aucune transformation ni raffinage et conserve tous les sels minéraux, vitamines, et acides aminés de la canne à sucre. Sa composition en minéraux et oligo-éléments varie selon la qualité de la canne, donc selon les années... Il n'est pas cristallisé, et contient encore de l'humidité, ce qui fait qu'il a tendance à s'agglomérer. " *On a essayé d'en faire en cubes, mais les grains sont trop irréguliers, ils ne collent pas comme il faudrait entre eux* " explique François Llado, gérant de Rapunzel France (première société à avoir introduit du sucre bio en France). Le process de fabrication du rapadura a évolué l'an dernier. Il est désormais chauffé moins fort, pour éviter la fabrication d'acrylamide. C'est une substance qui se forme naturellement lorsqu'on chauffe de l'amidon et des acides aminés à très haute température. Elle apparaît dès qu'on torréfie, frit, grille ou rôtit (biscuits, chips, céréales, barbecues, etc), y compris lorsque vous faites vous même chauffer un peu trop fort vos aliments contenant des sucres... or depuis deux ans, on soupçonne l'acrylamide d'être cancérigène. " *Dans le doute, on a cherché des solutions techniques* " dit François Llado, " *désormais on chauffe les jus moins fort, et il n'y a plus d'acrylamide dans le rapadura* "

**Le sucre glace** : c'est un sucre en poudre (qui peut donc être complet), broyé très finement, auquel on a éventuellement rajouté un peu d'amidon pour éviter qu'il ne coagule. Il s'utilise essentiellement en pâtisserie.