# Recette : Pâte à tartiner maison

### Ingrédients (pour un petit pot)

30 g de poudre d'amande
30 g de poudre de noisette
1 cuillère à soupe de sirop d'agave
60 ml de lait écrémé
50 g de chocolat noir

### Matériel

1 bol
1 cuillère
1 casserole

## Étapes de réalisation

1 Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre à feu doux avec le lait dans une petite casserole au bain marie ou au micro-ondes.
Mettre de côté.

2 Dans un saladier, mélanger avec une cuillère les deux poudres (amande et noisette)

3 Verser le mélange des deux poudres dans le chocolat fondu. Puis ajouter le sirop d'agave. Pour une pâte à tartiner onctueuse, bien mélanger à la cuillère.

4 Placer au frais avant dégustation pour solidifier la préparation – une heure si possible.

### Un mot sur l'association Louise Rosier

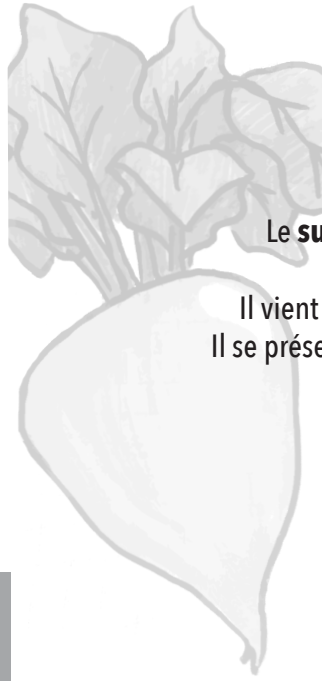
wbien-manger. Nous proposons des stages d'éducation culinaire pendant les vacances scolaires, et des ateliers de sensibilisation dans les écoles.

email: contact@louiserosier.com

site internet: www.louiserosier.com

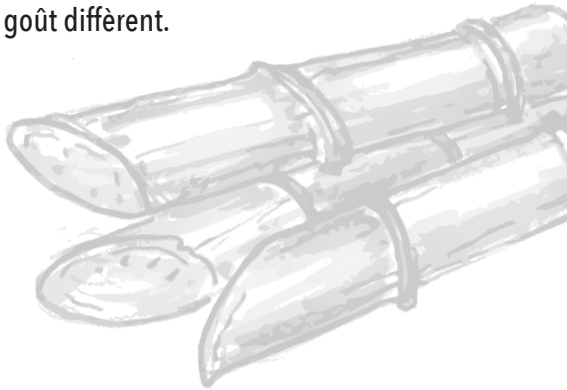
# Les produits sucrés

## Thème 9



## Qu'est-ce que le sucre?

Le **sucre** (= saccharose) est composé de **glucides** (= macronutriment).
Il vient de la **betterave sucrière** ou de la **canne à sucre**.
Il se présente sous différentes formes : sucre blanc, cassonade, vergeoise, rapadura, muscovado.
Ils ont tous un goût différent.



# Quelle quantité en manger ?

Consommé en grande quantité, le sucre peut causer des problèmes de santé : des caries, un surpoids, une obésité et aussi un diabète. Il est donc à limiter.

**Le sucre n'est pas nécessaire au fonctionnement du corps.**

Le supprimer entièrement de son alimentation n'entrainera pas de conséquences négatives.

## Quel est le principal rôle des glucides ?

Les glucides ont pour rôle de nous donner de l'énergie pour les différentes activités du quotidien.

# Deux familles de glucides

### Glucides simples ou rapides

Donnent de l'énergie **rapidement** mais sur une **courte** durée.

Sucre, confiture, miel, chocolat, bonbons, glaces, fruits, lait, yaourts, sodas, jus de fruits, pâtisseries, biscuits, céréales du petit déjeuner etc.

### Glucides complexes ou lents

Donnent de l'énergie **lentement** mais sur une **longue** durée.

Pains, pâtes, riz, pommes de terre, maïs, blé, biscottes, semoule, etc.

Ces aliments sont composés d'**amidon**. Ils permettent de limiter **les envies de grignotages** et d'éviter le surpoids et l'obésité.

Ces glucides sont donc à favoriser !!

# Quelques exemples de portions à consommer

### Sodas et jus de fruits

Les sodas sont à consommer occasionnellement (1 verre le week end par exemple).
Privilégier les jus de fruits pressés maison.

### Chocolat au lait

4 petits carrés ou 2 grands carrés au goûter avec du pain par exemple. Il vaut mieux réduire les biscuits et gâteaux du supermarché.

### Confitures de fruits

2 cuillères à café au petit déjeuner par exemple.

## Les conseils du diététicien

Le miel, le sirop d'agave et le sirop d'érable ont un goût sucré prononcé. Ils sont de bonnes **alternatives** au sucre.
Les produits sucrés doivent être consommés **de temps en temps** et en **petit quantité**.