



## Comment évaluer la quantité de glucides d'une recette ?

Il est possible, en suivant cette procédure, d'évaluer la quantité de glucides de vos recettes préférées pour ensuite évaluer s'il est possible de les alléger en glucides.

Pour ce faire, il faut:

- 1) **Identifier tous les ingrédients qui contiennent des glucides**, entre autres:
  - a) Farine, son, féculé maïs, céréale, pâte, riz, ... (p.6-10 <sup>1</sup>)
  - b) Fruit frais, fruit séché, jus, compote, ... (p. 18-21)
  - c) Produits laitiers: lait, crème, yogourt, crème glacée, ... (p. 21-24)
  - d) Légumineuses, noix, arachides et graines. (p. 31-33)
  - e) Sucreries: sirop, miel, sucre, cassonade, confiture, gelée, ... (p. 37.39)
  - f) Ingrédients de cuisson: chocolat, cacao, levure... (p. 42)
  - g) etc.
- 2) **Calculer la quantité de glucides par ingrédient selon la mesure donnée.**  
(ex. 125ml féculé de maïs = 62g glucides, combien pour 15 ml ??)

Pour y parvenir un tableau des équivalents métriques aux mesures usuelles peut être nécessaire ainsi qu'une calculatrice (cf. Guide p. 6)

Mesures liquides:

1 tasse (8 onces): 250 ml  
3/ 4 tasse (6 onces): 180 mL  
1/ 2 tasse (4 onces): 125 mL

Mesures sèches:

1 tasse: 250 mL  
1/ 2 tasse: 125 mL  
1/ 4 tasse: 50 mL

Petites mesures liquides et sèches:

1 cuillerée à thé: 5 mL  
1 cuillerée à table: 15 mL

Masse

1 once: 28 g

- 3) **Calculer le nombre de glucides par portion.**

Additionner la quantité totale de glucides de la recette et diviser-la par le nombre de portions suggéré (ex. 10 portions).

---

<sup>1</sup> Les pages réfèrent au guide des valeurs nutritives des aliments usuels (Santé Canada).

- a) Si la portion donne près de 15g de glucides, la recette composée telle quelle convient.
- b) Si la portion donne plus de 15g glucides par portion, vous pouvez évaluer si en augmentant le nombre de portions de la recette (ex. 14 portions) vous obtenez une portion suffisante pour 15g de glucides. Évidemment, les enfants sont rarement intéressés par un minuscule morceau de gâteau.
- c) Si la portion donne beaucoup trop de glucides (ex. 30g/portion) vous pouvez essayer d'adapter les ingrédients de la recette pour l'alléger (voir page suivante) . Mais certaines ne pourront pas l'être suffisamment (ex. tarte au sucre ;-).

4) **Si vous allégez la recette: Calculer le nombre de glucides de(s) aliment(s) substitut(s) et recalculer le nombre de glucides par portion allégée.**

Faites vos propres expériences et bon appétit!  
Les glucoMaîtres

Merci à Odette Tardit, nutritionniste CHUL.



## Comment réduire les glucides d'une recette ?

Même si bon nombre de livres de recettes indiquant les glucides existent, il peut être intéressant d'adapter votre pouding aux pommes préféré au régime réduit en glucides de votre enfant. Certaines règles existent afin de conserver les propriétés des ingrédients (dont le sucre) dans la recette pour obtenir un résultat convenable

### Sucre:

Il faut d'abord savoir à quoi sert le sucré dans une préparation:

- a) Le sucre donne du volume.  
En chauffant, le sucre structure la pâte de façon à conserver les bulles d'air lorsque celle-ci refroidira. Il serait donc une erreur de remplacer totalement le sucre d'une préparation au risque d'obtenir un gâteau qui sortira du four tout aplati!
- b) Le sucre caramélise et permet de colorer la préparation.  
C'est ce qui donne une belle dorure sur les gâteaux blancs et une couleur caramel aux sauces sucrées.
- c) Le sucre permet de texturer les préparations (ex. cristalliser, épaissir et lier).  
C'est ce qui permet de monter les meringues ou épaissir les sauces sucrées (ex. sauce au rhum ou crème anglaise). Il est donc plus risqué d'essayer d'alléger ce type de préparation. Cependant, l'ajout d'épaississants à la recette originale peut permettre de préserver la texture.
- d) Le sucre aide à la conservation des aliments.  
C'est pourquoi les recettes faites avec un substitut se conservent plus longtemps au réfrigérateur.

### Substituts de sucre<sup>2</sup>:

Pour alléger une recette, il est possible de remplacer le sucre par un substitut (ex. Splenda, Sugar Twin, etc.) qui conserve le goût sucré et réduit considérablement la quantité de glucide d'une recette. (ex. 1 tasse Splenda = 24 g glucides, 1 tasse sucre = 192g glucides).

Certains substituts résistent à la chaleur, comme le Splenda, et sont plus appropriés pour les préparations telles que les gâteaux et biscuits.

---

<sup>2</sup> Référence site Internet Splenda <http://www.sucralose.com>

Cependant, il est conseillé de substituer qu'une partie de la quantité de sucre si on veut préserver les propriétés de la recette originale. Vos propres expériences diront si la quantité de sucre peut être davantage diminuée.

a) Gâteau moelleux

Réduction du 1/3 (ex. 1/3 splenda et 2/3 sucre pour 1 tasse)

Il faut réduire le temps de cuisson des gâteaux de 7-10 minutes.

b) Gâteau dense (ex. brownies), biscuits et muffins.

Réduction jusqu'à  $\frac{1}{2}$  (ex.  $\frac{1}{2}$  splenda et  $\frac{1}{2}$  sucre pour 1 tasse).

Il faut réduire le temps de cuisson des biscuits et muffins de 3-5 minutes.

c) Préparations sans cuisson (boisson, sorbet, etc.)

Remplacement de la quantité totale.

d) Pouding, sauce et garniture aux fruits

Remplacement de la quantité totale, mais ajouter ou augmenter la quantité d'épaississant (ex. fécule maïs, farine) pour éviter la perte de viscosité.

*NB.*

- L'ajout de  $\frac{1}{2}$  c. thé de cannelle ou d'extrait de vanille peut augmenter la saveur des préparations.
- Pour limiter la perte de volume, ajoutez  $\frac{1}{2}$  c. thé de soda à pâte par tasse de substitut de sucre.
- On peut ajouter de la cannelle, du cacao ou de la mélasse pour colorer les préparations pâles.

Noter qu'il est aussi possible d'alléger les recettes en remplaçant d'autres ingrédients par des équivalents allégés:

- confiture régulière vs confiture légère;
- compote régulière vs compote non sucrée;
- chocolat sucré ou mi-sucré vs chocolat non sucré + substitut de sucre.
- sirop d'érable, cassonade, sirop de maïs, mélasse vs substitut de sucre + épaississant (fécule maïs, farine) + colorant (cacao, mélasse, cannelle)

Pour terminer n'oubliez pas de remplacer le nombre de glucides de(s) aliment(s) substitut(s) dans la recette et recalculer le nombre de glucides par portion allégée.

Faites vos propres expériences et bon appétit!

Les glucoMaîtres

Merci à Odette Tardit, nutritionniste CHUL.