

Les alternatives au sucre à utiliser dans vos boissons !

Beaucoup d'entre nous ne peuvent se passer d'une petite note sucrée dans leurs boissons, chaudes ou froides. Savez-vous qu'il existe de multiples alternatives au sucre blanc raffiné plus intéressantes sur le plan nutritionnel, gustatif et aussi celui de la santé ? Voici quatre sucres naturels dont vous ne pourrez plus vous passer !

Les sucres de canne non raffinés

La première alternative au sucre reste le pur sucre de canne non-raffiné. Il garde à 100% son goût naturel et prononcé de la canne à sucre.

- *Le **Muscovado*** est une sorte de mélasse. Elle est obtenue à partir du liquide contenu dans la canne à sucre, chauffée puis déshydratée. Particulièrement parfumée, cette douceur est riche en sels minéraux et vitamines.

- *Le **Rapadura*** possède les mêmes propriétés nutritives. Seules sa couleur et l'intensité du goût diffèrent. Un sucre beige, à la texture particulière : à la fois humide et moelleuse.

Ces sucres dégagent un fumet de saveurs puissantes et raffinées de réglisse, de caramel et de vanille. Votre café [Maya bio](#) en sera magnifié.

La stévia

Elle est issue d'une plante naturelle. Entre tous, la stevia est celle qui a le pouvoir le plus sucrant : "300 fois plus élevé que le sucre". Elle est très peu calorique ; l'utiliser dans [un thé glacé à la menthe](#), vous apportera douceur et sucre, et svelte vous resterez tout l'été !

Le miel

Acacia, lavande, châtaignier... Une multitude de variétés qui aura une influence directe sur la couleur et le parfum du miel. C'est un produit naturel des plus sains. Par exemple, le miel d'acacia possède un indice glycémique beaucoup plus bas que le sucre raffiné. Les miels possèdent des propriétés antiseptiques, antibiotiques et cicatrisantes. Une cuillère de miel d'acacia dans votre [thé noir au citron](#) apportera un subtil parfum floral. Avec un [café Noir Ébène](#), intense et corsé, optez pour une touche de miel de châtaignier.

Les sirops : d'agave ou d'érable

Il s'agit de sirops naturels obtenus à partir de sève de cactus et d'érable. Blonds clairs et caramels, vous pouvez en profiter pour sucrer n'importe quelle boisson chaude ou froide. Le goût neutre du sirop d'agave facilite son utilisation quotidienne en cuisine : n'hésitez pas à parfumer vos [Ô de fruits](#) avec ces sirops 100% naturels.

À vous de jouer maintenant, les sucres naturels peuvent enfin prendre place dans vos placards. Une astuce, ajoutez des fruits frais dans vos thés glacés, vous obtiendrez une boisson naturellement sucrée.

Articles similaires

Les alternatives au sucre à utiliser *dans vos boissons* !



Slow cosmétique à faire soi-même !



Préparation, vertus, bienfaits : le thé Oolong



Le carnet d'Audrey La plantation de Popayan