



## FICHE PRODUIT « VEDETTE »

### LES VERTUS DU SIROP D'ÉRABLE

Bonne nouvelle pour les amateurs de sirop d'érable qui prendront d'assaut les cabanes à sucre. Une étude de l'Université Laval publiée l'automne dernier démontre que le sirop d'érable contiendrait environ cinq fois plus de polyphénols que le miel, le sirop de maïs et le sirop de riz brun.

Les polyphénols sont des antioxydants qui aident à réduire le risque de diabète de type 2, d'obésité et de maladies cardiovasculaires.

Bien que l'étude ait été menée sur les animaux, ses résultats coïncident avec ceux d'autres travaux montrant que le sirop d'érable contiendrait une cinquantaine de composés bénéfiques pour la santé.

### Faible indice glycémique

L'étude de l'Université Laval visait principalement à comparer l'indice glycémique du sirop d'érable par rapport à celui d'autres sucres. Autre constatation: le sirop d'érable a un faible indice glycémique.

Il fera donc moins augmenter votre taux de sucre sanguin que le [sucre blanc](#), le sirop de maïs ou le sirop de riz brun.

C'est une bonne nouvelle, puisque votre pancréas produira moins d'insuline; or, moins il travaille, moins il se fatigue, et moins vous êtes à risque de développer le diabète de type 2.

Le sirop d'érable, le vrai, a donc sa place dans votre assiette. À la condition de garder en tête qu'il s'agit d'un sucre, donc d'un aliment à consommer avec modération dans le cadre d'un régime équilibré.

Source : Protégez-vous (mars 2014)

**Tableau de la valeur nutritive**

Pour 60 ml	Sirop d'érable		Sucre d'érable		Miel		Sucre de canne		Sirop de maïs		Sirop de table	
	Qté	%VQ	Qté	%VQ	Qté	%VQ	Qté	%VQ	Qté	%VQ	Qté	%VQ
Calories	202		210		260		217		246		250	
Lipides	0 g		0 g		0 g		0 g		0 g		0 g	
Glucides	53 g		55 g		71 g		57 g		61 g		66 g	
Sucres	53 g		55 g		71 g		57 g		61 g		66 g	
Protéines	0 g		0 g		0 g		0 g		0 g		0 g	
Sodium	1 mg	0 %	1 mg	0 %	2 mg	0 %	0 mg	0 %	2 mg	0 %	0 g	0 %
Potassium	160 mg	5 %	173 mg	5 %	45 mg	1 %	1 mg	0 %	0 mg	0 %	0 g	0 %
Calcium	56 mg	5 %	60 mg	5 %	5 mg	0 %	0,6 mg	0 %	0 mg	0 %	0 g	0 %
Magnésium	16 mg	4 %	17 mg	4 %	2 mg	1 %	0 mg	0 %	0 mg	0 %	0 g	0 %
Manganèse	2 mg	100 %	2 mg	100 %	0,07 mg	3 %	0 mg	0 %	0,08 mg	0 %	0 g	0 %
Riboflavine	0,6 mg	37 %	0,6 mg	37 %	0,03 mg	2 %	0,01 mg	1 %	0,01 mg	0 %	0 g	0 %
Zinc	1,6 mg	11 %	1,6 mg	11 %	0,2 mg	2 %	0 mg	0 %	0,02 mg	0 %	0 g	0 %

Légende : ■ Excellente source ■ Source

\*VQ : la valeur quotidienne représente la quantité considérée suffisante pour les besoins quotidiens de la majorité des personnes en santé.

## **TARTE RAPIDE AU SIROP D'ÉRABLE**

### **Ingrédients**

- 1/4 tasse beurre
- 1/4 tasse fécule de maïs
- 1 1/2 tasse sirop d'érable
- 1/2 tasse eau chaude

### **Préparation**

- **Étape 1**

Faire fondre le beurre et mêler la fécule de maïs.

- **Étape 2**

Retirer du feu et ajouter le sirop et l'eau.

- **Étape 3**

Amener à ébullition jusqu'à ce que le mélange épaississe.

- **Étape 4**

Cuire 5 min. en remuant constamment.

- **Étape 5**

Laisser refroidir 20 min. et verser dans une croûte cuite.

C'est la saison idéale pour déguster l'un des produits fleurons du Québec !

**Bonne dégustation !**