

## SUCRE, FARINE... ET SI ON CHANGEAIT NOS CLASSIQUES ?



Cette fiche pratique a été conçue pour vous aider à revisiter vos recettes préférées en remplaçant la farine tout-usage et le sucre blanc par des alternatives plus nutritives et locales. Vous y trouverez des explications simples et des repères concrets pour varier les goûts, les textures et les couleurs de vos préparations, tout en améliorant leur valeur nutritive.

Ces conseils visent à vous inspirer à expérimenter de nouvelles farines, à découvrir les sucres d'ici comme le miel et le sirop d'érable, et à donner une touche locale à vos créations culinaires.

Gardez cette fiche à portée de main : elle deviendra vite un outil précieux pour rendre vos recettes encore plus savoureuses et durables !



1

## COMMENT REMPLACER LA FARINE TOUT-USAGE DANS UNE RECETTE ?

La farine tout-usage est la farine la plus utilisée en cuisine dans les écoles. Avec raison, car elle est très polyvalente et moins dispendieuse que les autres types de farine. Elle est créée lorsque le blé est moulu, et en conservant que l'endosperme du grain, riche en glucides.

### POURQUOI REMPLACER LA FARINE TOUT-USAGE DANS SES RECETTES ?

Il est intéressant de remplacer la farine tout-usage dans des recettes afin d'augmenter la qualité nutritive d'un plat, ainsi que de varier le goût, la texture et la couleur des produits.

### COMMENT REMPLACER LA FARINE TOUT-USAGE ?

Il est très simple de remplacer la farine tout-usage dans les recettes ! En voici les grandes lignes.

## FARINE DE BLÉ INTÉGRALE ET FARINE DE BLÉ ENTIER

100 % de la farine tout-usage peut être remplacée par la farine de blé entier.

Un grain de blé contient trois grands composants : le son (riche en fibres, vitamines et minéraux), l'endosperme (riche en amidon et protéines) et le germe (riche en huiles, protéines, vitamines et minéraux). Lorsque le blé est moulu, on ne conserve que l'endosperme pour la farine tout-usage, tandis que l'on conserve également le son pour la farine de blé entier. Pour la farine intégrale, toutes les parties du grain sont conservées. Les fibres, des vitamines et des minéraux sont ainsi préservés dans les farine intégrale et farine de blé entier. Ceci augmente la qualité nutritive de la recette, mais peut changer légèrement le produit final. Par exemple, les muffins, les pains et les pains desserts seront plus denses, plus lourds, et auront un peu moins levé au four. Il en reste tout de même un produit délicieux, nutritif et ayant une texture intéressante.

## AUTRES FARINES

Environ 25 % de la farine tout-usage peut être remplacée par d'autres farines, tel que la :

- Farine de céréale (ex. avoine\*, seigle\*, épeautre\*, orge\*, khorasan\*, maïs\*, riz)
- Farine de pseudo-céréale (ex. sarrasin\*, quinoa, sorgho, millet)
- Farine de légumineuse (ex. pois jaune\*, pois chiche, lentille)
- Farine de noix et de graines (ex. lin, chanvre, tournesol)

Ces types de farine ont des propriétés chimiques différentes de la farine de blé, et ne peuvent pas assurer un produit final acceptable qui lève bien au four, qui est assez humide et léger. Leurs goûts particuliers sont intéressants en petites quantités, mais peuvent également être trop intenses en grande quantité. Il est ainsi recommandé de ne pas remplacer la totalité de la farine tout-usage par des farines spécialisées.



\* On peut trouver ces farines ayant la certification Aliments du Québec.

## EXEMPLE

### SCONES À LA CITROUILLE

Recette tirée de *Cookie + Kate*

- 2 tasses de farine de blé entier
- 1 c. à soupe de poudre à pâte
- 1/4 tasse cassonade
- 1 c. à thé de cannelle en poudre
- 1/2 c. à thé de gingembre moulu
- 1/4 c. à thé de noix de muscade moulue
- 1/4 c. à thé de clous de girofle moulus
- 1/2 c. à thé de sel
- 5 c. à soupe de beurre froid, en cubes
- 3/4 tasse de citrouille en purée
- 1/4 tasse de lait ou boisson végétale nature
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille

La farine de blé entier peut être remplacée en partie par une autre farine, telle que la farine de seigle ou de sarrasin. Ainsi, dans la liste des ingrédients, 2 tasses de farine de blé entier seraient remplacées par **1 1/2 tasse de farine de blé entier + 1/2 tasse de farine de seigle**.

[Cliquez ici](#) pour voir d'autres exemples de recettes utilisant des farines variées, tels que des [muffins aux graines de lin](#) !



2

## COMMENT REMPLACER LE SUCRE BLANC DANS UNE RECETTE ?

Bien que le sucre blanc est omniprésent dans les recettes, autant sucrées que salées, il est toujours possible de le remplacer par un autre type de sucre, sans compromettre le goût ou la texture !

### POURQUOI REMPLACER LE SUCRE BLANC DANS SES RECETTES ?

Il est intéressant de remplacer le sucre blanc dans ses recettes pour plusieurs raisons : changer le goût, la texture, l'apparence et la qualité nutritive d'une recette, ou bien sûr, pour favoriser des alternatives québécoises! Par exemple, la cassonade donne un goût de caramel aux recettes, tandis que le miel donne un goût caractéristique de miel. Les sucres plus liquides tels que le miel et le sirop d'érable ajoutent de l'eau aux préparations, ce qui rend la texture des produits finis plus douce et légèrement humide. Le miel fait brunir plus intensément les produits de boulangerie. Finalement, le sirop d'érable, le miel et certains fruits sont des produits du Québec - pourquoi ne pas valoriser les aliments d'ici! Les fruits ont aussi l'avantage d'ajouter des fibres dans les préparations, augmentant ainsi leur valeur nutritive.

### COMMENT REMPLACER LE SUCRE BLANC ?

SIROP D'ÉRABLE

MIEL

Le **sirop d'érable** et le **miel** sont deux sucres qu'on peut trouver ici, au Québec, et qui donnent des goûts délicieux aux recettes. Comme ce sont des sucres aux propriétés différentes, remplacer le sucre blanc par ces variétés locales nécessite quelques ajustements dans votre recette..., des ajustements qui en valent vraiment la peine.



Le miel a une teneur élevée en fructose, ce qui favorise une plus grande caramélation des produits de boulangerie – les faisant brunir plus rapidement. Il est donc conseillé de réduire légèrement la température du four pour conserver une coloration similaire à celle obtenue avec du sucre blanc.



Le miel et le sirop d'érable contiennent naturellement une certaine quantité d'eau, ce qui nécessite de diminuer la quantité de liquide dans la recette, comme l'eau ou le lait.

## CASSONADE

La **cassonade** peut remplacer le sucre blanc dans de nombreuses recettes. En effet, la cassonade est essentiellement du sucre blanc auquel on a ajouté de la mélasse. La mélasse apporte une saveur plus caramélisée aux produits cuits, ce qui est toujours une bonne chose ! La mélasse est quelque peu plus humide que le sucre brun. Normalement, cela ne devrait pas changer la structure d'un produit final (à part quelques exceptions, tels que les biscuits, qui pourraient s'étaler un peu plus sur la plaque de cuisson).

## PURÉES DE FRUITS

Les **purées de fruits** peuvent être utilisées pour remplacer le sucre blanc. Les dattes, naturellement très sucrées, peuvent être utilisées sans modifier la recette, sauf si la purée est très liquide (auquel cas, il faut réduire les liquides). D'autres fruits, comme les bananes, les pommes, les petits fruits, etc., peuvent être réduits en purée pour remplacer le sucre dans certaines recettes. Toutefois, comme leur pouvoir sucrant est plus faible, il est recommandé de conserver une partie du sucre blanc dans la recette. Par exemple, dans un muffin, seules quelques cuillères à soupe de sucre suffisent pour maintenir la structure du produit de boulangerie.

## EXEMPLE

### MUFFIN AUX BLEUETS

Recette tirée de *Ricardo Cuisine*

- 1 1/2 tasse de farine tout-usage
- 1 tasse de flocons d'avoine
- **1 tasse de cassonade**
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1 tasse de yogourt nature 2 %
- **1/2 tasse d'huile de canola**
- 2 œufs
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 3/4 tasse de bleuets frais ou surgelés

[Cliquez ici](#) pour votre d'autres exemples de recettes utilisant des sucres variés, tels que des [biscuits au seigle](#) !





**VOICI UN TABLEAU DE SUBSTITUTION DE SUCRES COMMUNS :**

SUCRE	SUBSTITUTION POUR 1 TASSE DE SUCRE BLANC	AUTRES CHANGEMENTS DANS LA RECETTE
<b>SIROP D'ÉRABLE</b>	1 tasse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire le liquide de 1/3 tasse + 4 c. à thé (100 ml)</li> </ul>
<b>MIEL</b>	3/4 tasse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire le liquide de 3 c. à soupe (45 ml)</li> <li>Réduire le four de 25°F (15°C)</li> </ul>
<b>CASSONADE</b>	1 tasse	-
<b>PURÉE DE FRUITS</b> (bananes, pommes, dattes)	1 tasse*	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réduire le liquide de la recette si la purée est très liquide</li> </ul>

\* Il n'est pas recommandé de remplacer la totalité du sucre d'une recette de pâtisserie ou boulangerie par une purée de fruits afin d'éviter de nuire à la structure du produit final. Dans un muffin ou un pain dessert, un minimum de 3 c. à soupe (45 ml) de sucre est nécessaire pour 2 tasses de farine (500 ml).

Crédit : Le contenu de cette fiche a été développé grâce au savoir-faire de notre partenaire Équiterre.

Une initiative de

Avec la participation  
financière du

Partenaire  
de réalisation

**M361** ||| MOTEUR  
DE STRATÉGIES  
SOCIALES

Québec

Équiterre®