

## Fiche d'analyse technique

### Objectifs :

- Réaliser une crème anglaise
- Adapter le pouvoir sucrant d'aliments autres que le sucre semoule (saccharose)
- Sensibiliser les élèves aux conséquences d'une surconsommation de sucre

## THÈME : La cuisine allégée

### 1. Description des produits ayant un pouvoir sucrant d'aliments autres que le sucre semoule (saccharose) :

#### Le sucre (saccharose)



Le **saccharose** est un sucre à la saveur douce

Extrait de certaines plantes, principalement de la **canne à sucre et de la betterave sucrière**, il est très largement utilisé pour l'alimentation humaine (source Wikipédia)

#### Le sucre coco



Le **sucre de coco** est issu de la fleur de cocotier

La sève est appelée toddy. Une coupe est pratiquée et le toddy est recueilli dans des récipients. Le produit est chauffé jusqu'à l'évaporation complète de l'eau. **Ce qu'il reste est le sucre de noix de coco**. La sève est placée sous la chaleur jusqu'à ce que la majeure partie de l'eau soit évaporée. Le sucre de coco est produit en majeure partie en Indonésie, aux Philippines et en Amérique du Sud. **Il est considéré par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) comme le sucre "le plus durable"**. (source [www.lanutrission.fr](http://www.lanutrission.fr))

#### Le miel



Le **miel** est une substance sucrée élaborée par les abeilles à miel à partir de nectar ou de miellat.

Elles l'entreposent dans la ruche et s'en nourrissent tout au long de l'année, en particulier lors de périodes climatiques défavorables. Il est aussi consommé par d'autres espèces animales, dont **l'espèce humaine qui organise sa production par l'élevage des abeilles à miel**. (source Wikipédia)

#### Les édulcorants



Un **édulcorant** est un produit ou une substance ayant un goût sucré.

Le plus souvent, le terme « édulcorant » fait référence à des ingrédients destinés à **changer le goût d'un aliment ou d'un médicament en lui conférant une saveur sucrée**. Certains édulcorants n'apportent pas de calories, d'autres moins que le sucre de table (saccharose), d'autres ont l'avantage de ne pas être cariogènes (qui favorise les caries) et certains sont plus sucrés que le sucre.

Le pouvoir sucrant est différent d'un sucre à l'autre. Certains sucres ne sont pas assimilables par l'organisme et permettent donc de sucrer un aliment en évitant l'apport énergétique. Certains composés qui ne sont pas des sucres peuvent avoir un pouvoir sucrant (l'aspartame par exemple). (source Wikipédia)

## 2. La crème anglaise

### Composition

Denrée	Unité	Quantité
Lait		
vanille		
Sucre		
Jaune d'œuf		

### Élaboration

Méthode	Points importants de la maîtrise de la procédure
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mise en place du poste et des ingrédients.</li><li>• Réaliser les pesées</li><li>• Clarifier <b>les œufs</b></li></ul>	Gain de temps
1. Mettre à bouillir le lait avec <b>la vanille</b>	Atteindre une température proche des +100°C
2. Blanchir les jaunes d'œufs, <b>avec le sucre</b> . 3. Éviter le contact prolongé des jaunes et du sucre.	L'utilisation du fouet permet un mélange homogène. Le sucre cuit les jaunes et les rend inutilisables.
4. Ajouter le lait bouillant et mélanger rapidement au fouet	Évite une coagulation prématurée <b>du jaune d'œuf</b>
5. Replacer le tout dans la russe et effectuer la cuisson sur une plaque	La plaque est une source de chaleur plus diffuse (non direct) qui permettra un meilleur contrôle de la cuisson.
6. Durant la cuisson, remuer à l'aide <b>d'une spatule</b>	L'utilisation de la spatule permet de ne pas générer de mousse de surface qui gênerait le contrôle de la cuisson.
7. Réaliser une cuisson <b>à la nappe</b> . 8. Pour les grandes quantités, il est conseillé de retirer l'appareil du feu dès les +80°C, l'inertie de la chaleur fait que l'on atteint les +84°C rapidement	Atteindre les +84°C (température maximum avant floculation des jaunes d'œufs)
9. Passer au chinois étamine dans la calotte	Retirer les particules d'œufs trop cuites ou les éventuelles gousses de vanille.
10. Réserver rapidement au réfrigérateur ou en cellule de refroidissement	Préparation très sensible <b>aux proliférations microbiennes</b>

### 3. Document de sensibilisation à l'excès de consommation de sucre

(Source PasseportSanté)

#### Les impacts sur la santé du sucre et les maladies associées

Manger des aliments trop sucrés ou boire des sodas quotidiennement entraîne des effets sur la santé largement prouvée.

<b>Le diabète de type 2, dit « diabète sucré »</b>	Il est directement lié à une <b>consommation excessive de sucre</b> . Il touche principalement les personnes de plus de 50 ans. Les conséquences à long terme, en cas de non-prise en charge, peuvent être graves : maladies cardiovasculaires, problèmes oculaires, risques d'infections, insuffisance rénale, etc.
<b>L'obésité</b>	Si les études sont parfois contradictoires entre la consommation de sucre et les risques de prendre du poids, certains éléments amènent à penser que le sucre a bel et bien un rôle, mais indirect. Ainsi, <b>la hausse rapide du taux d'insuline augmente la sensation de faim en dehors des heures des repas, ce qui conduit à manger de manière excessive</b> . Pour autant le sucre seul n'est pas responsable d'une prise de poids.
<b>Attention aux sucres cachés</b>	<b>Les sucres cachés sont ceux contenus dans les produits industriels</b> . Même certains produits salés contiennent du sucre, parfois inscrit sur le paquet comme étant du sirop de glucose. Dans tous les cas, <b>ces produits font augmenter le taux de sucre dans le sang</b> : dans les plats préparés, le pain de mie blanc, les sauces, les fruits séchés, ou encore les céréales transformées.
<b>Les traitements contre les effets du sucre</b>	<p>Un traitement médicamenteux contre les effets du sucre est nécessaire seulement en cas de diabète de type 2. Votre médecin traitant vous prescrira en premier lieu un régime alimentaire adapté ou bien vous invitera à consulter un diététicien. Selon votre situation, il pourra mettre en place un protocole ou bien attendre 2 ou 3 mois pour évaluer les résultats du régime.</p> <p>Les médicaments prescrits contre les effets du sucre sont en première intention des antidiabétiques oraux (ADO). Selon les cas, ils stabilisent, ralentissent ou augmentent la production d'insuline.</p> <p>L'insulinothérapie (injection d'insuline dans le sang) intervient seulement quand le traitement initial ne fonctionne pas, et dans des cas particuliers (grossesse, autre pathologie).</p>

#### 4. Pour aller plus loin

- Supplément crème anglaise - histoire, ingrédient, technique de réalisation, phénomènes de cuisson, composition
- Le sucre nous rend-il bêtes ?