

RECETTE  
Muffins au chocolat  
et édulcorant



VALEURS  
NUTRITIONNELLES  
POUR 1 PERSONNE

Energie : 474 kcal  
Protéines : 9,5 g  
Lipides : 35 g  
Glucides : 29 g  
Fibres : 2 g

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 200g de chocolat noir
- 145g de beurre
- 25g d'aspartame (édulcorant)
- 4 oeufs
- 100g de farine
- 1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

**Étape 1 :** Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6)

**Étape 2 :** Battre les œufs avec l'aspartame

**Étape 3 :** Ajouter la farine petit à petit

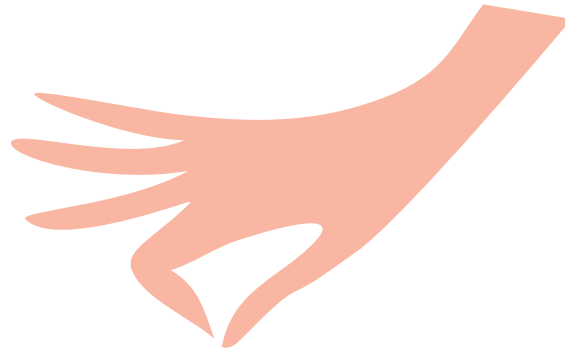
**Étape 4 :** Faire fondre le chocolat avec le beurre

**Étape 5 :** Ajouter le chocolat fondu à la préparation et mélanger

**Étape 6 :** Ajouter la levure et mélanger

**Étape 7 :** Verser la pâte dans les moules à muffins (remplir au 2/3)

**Étape 8 :** Enfourner les moules et laisser cuire 10 à 15 minutes (piquer les gâteaux pour vérifier la cuisson)



ÉDULCORANTS

Réalisé par **Noëlie Carme**, Diététicienne. Supervisée par **Hélène Peyssou**, diététicienne, avec le soutien de l'Association Française des Diabétiques



**AFD**  
Association des Diabétiques  
de Midi-Pyrénées

POUR NOUS CONTACTER

103 Allées Charles de Fitte  
31300 Toulouse

Tel : +33 (0) 5 34 51 26 97

Mail : afdmidipyrenees@wanadoo.fr

Internet : federationdesdiabetiques.org



**AFD**  
Association des Diabétiques  
de Midi-Pyrénées



**ÉDULCORANTS**  
L'ALTERNATIVE AU SUCRE  
POUR LES DIABÉTIQUES ?

## Qu'est-ce qu'un édulcorant ?

Un **édulcorant** aussi appelé **faux sucre** ou **sucre de substitution** est une substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée. C'est un additif alimentaire utilisé en remplacement du sucre et qui possède un pouvoir sucrant supérieur ou égal à celui du sucre, son apport calorique est inférieur au sucre et il n'est pas cariogène.

Il existe deux familles d'édulcorants : les édulcorants de charges polyols et les édulcorants intenses.

### QUELQUES DÉFINITIONS

<b>Sans sucres ajoutés</b>	Aucun ajout de glucides simples (sucres) ni de quelques aliments que ce soit utilisé pour son goût sucré
<b>A énergie réduite, Allégé en...</b>	Énergie réduite d'au moins 30% par rapport à l'aliment d'origine ou produit similaire
<b>Light pour les aliments</b>	Teneurs en glucides ou en lipides réduits d'au moins 30% par rapport à un produit similaire
<b>Boisson light</b>	Le sucre de la boisson est intégralement remplacé par des édulcorants intenses, pas de sucres et pas de calories

## Édulcorants de charge, polyols

Les **édulcorants de charges** sont **naturels ou de synthèse (les polyols)**. Ils ont un **pouvoir sucrant proche du sucre**, ainsi, les quantités utilisées sont **proches** de celles du sucre. Les édulcorants de charges apportent en moyenne 2 Kcal/g (contre 4Kcal/g de sucre), ils sont donc **hypocaloriques**.

Les édulcorants de charges sont utilisés dans les confiseries, les chewing-gums.



**En cas de consommation excessive, les édulcorants peuvent induire des troubles digestifs : diarrhées, ballonnements...**

## Édulcorants intenses

Les **édulcorants intenses** ont un **pouvoir sucrant plus élevé que le sucre**. Ils sont donc utilisés en plus **faible quantité** que le sucre. Ils n'apportent pas de calories, ils sont donc **hypocaloriques**.

Les édulcorants intenses sont utilisés dans les boissons, dans les confiseries, comme édulcorant de table, dans des produits d'hygiène buccale ou des produits pharmaceutiques.

Édulcorants de charges	Édulcorants intenses
Sorbitol	Aspartame
Mannitol	Sucralose
Maltitol	Acésulfame K
Lactitol	Glycosides de stéviol
Xylitol	Saccharine
Erythiol	Advantame

## Les édulcorants et le diabète

Il est conseillé aux personnes diabétiques de suivre une alimentation pauvre en sucre. Cependant il est difficile de suivre cette alimentation à long terme. Ainsi, l'utilisation d'édulcorant est une **alternative** pour que les personnes diabétiques puissent consommer des produits sucrés.

Il est donc important de garder une **alimentation variée et équilibrée** (ne pas consommer que des produits contenant des édulcorants uniquement et ne pas remplacer tous les aliments sucrés par des aliments édulcorés).

Il faut se déshabituer progressivement du goût sucré en réduisant les doses de sucre dans les préparations.

