

On mange trop de sucre!

Même si tu croques peu de morceaux de sucre, tu en manges beaucoup sans le savoir. Essayons de diminuer la dose avec cette recette de gâteau sans sucre. Il te faut:



125 GR DE FARINE



1/Demande à un adulte de faire doucement fondre le beurre.

2/Dans le plat, mélange la farine, les oeufs, la levure et le beurre fondu.

3/Choisis un ingrédient qui pourra remplacer le sucre: du miel, de la confiture, une carotte rapée, de la noix de coco? Mélange cet ingrédient au reste de la pâte.

4/Fais cuire le gâteau dans un four à 200°C pendant 20 à 25 minutes.

5/Quand il est refroidi, partage le gâteau en famille ou avec tes amis. Se rendront-ils compte qu'il ne contient pas de sucre?

dans ton organisme, lui donnant de l'énergie pendant plus longtemps. Notre corps a besoin de sucre: c'est lui, en étant transformé dans ton estomac, qui va donner de l'énergie à tous tes organes en passant par ton sang. Ton cerveau par exemple consomme 100g de sucre par jour!



Le problème c'est qu'on mange trop de sucre: l'équivalent d'une trentaine de sucres pas jour, alors que 8 seraient suffisants! On ne s'en rend pas toujours compte, parce qu'il y a du sucre "caché" dans de nombreux aliments: 5 dans un verre de soda, 4 dans un bol de céréales, 5 autres dans une barre chocolatée. Or, manger trop de sucres "rapides" comme ceux-là fait grossir et peut entraîner des maladies. C'est aussi très mauvais pour les dents. Essaie donc de diminuer la quantité de sucre que tu manges. Car plus on mange du sucre, plus on en a envie...



1 PLAT CREUX



100GR DE BEURRE



UN MOULE À GÂTEAU



UN SACHET DE LEVURE EN POUDDRE



3 OEUFS

? UN INGRÉDIENT DE TON CHOIX QUI POURRA REMPLACER 100GR DE SUCRE



Tu va bien sûr dire que du miel c'est du sucre, et tu as raison! Mais cet aliment naturel apporte moins de calories que du sucre de table et contient des vitamines. Le sucre issu des fruits, le fructose, se comporte quant à lui comme un sucre lent: il arrive à petites doses