

Auberge de la Pente Abrupte
40, Chemin Sayabec
Sainte-Paule, Québec
Canada G0J 3C0
(418) 737-9150



**Comment remplacer le sucre par du sirop d'érable
dans vos recettes favorites :**

Dans le cas du sucre, il suffit de remplacer par la même quantité de sirop d'érable. Toutefois, pour chaque tasse (250 ml) de sucre remplacé, il faut prendre soin de diminuer la quantité de liquide (lait, eau ou jus) d'environ ¼ tasse (60 ml).

*Pour remplacer cette quantité de sucre
par du sirop d'érable :*

½ tasse (125 ml)	-----
¾ tasse (75 ml)	-----
1 tasse (250 ml)	-----
1 ½ tasse (375 ml)	-----
2 tasses (500 ml)	-----

Retranchez cette quantité de liquide :

2 c. à table (30 ml)
3 c. à table (45 ml)
¼ tasse (60 ml)
⅓ tasse + 1 c. à table (90 ml)
½ tasse (125 ml)

Quant aux autres matières sucrantes, déjà sous forme liquide, on les remplace tout simplement par la même quantité de sirop d'érable.

Un autre petit truc : Puisque le sirop a tendance à caraméliser plus rapidement, diminuez la température du four de 25° F (15° C) et vérifiez le résultat de 5 à 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Source : Fédération des producteurs acéricoles du Québec

Suggestions :

- Ajouter un filet de sirop d'érable sur une coupe de fruits frais.
- Ajouter du sirop d'érable ou des pépites de sucre dur d'érable à un yogourt ou un yaourt accompagné de bananes et de noix.
- Saupoudrer du sucre d'érable granulé sur le gruau du matin ou sur les mueslis.
- Parsemer du sucre d'érable sur une crème glacée.
- Tartiner de beurre d'érable un biscuit, un croissant ou une rôtie
- Réchauffer le beurre d'érable et glacer un gâteau ou une génoise.
- Sucrez un café avec du sucre d'érable granulé.

Source CRCD du Bas-St-Laurent