

# SUCRE DE COCO- Bio-équitable - 200g - Ecodées - INFINIE SANTE

<b>Produit</b>	SUCRE DE COCO- Bio-équitable - 200g - Ecodées
<b>Prix</b>	1.50 EUR

## Image produit



## Résumé

Le sucre de coco apporte vitamines et minéraux, principalement des polyphénols, du potassium, du zinc et du fer. Il contient aussi un prébiotique appelé inuline (fibre alimentaire soluble métabolisée par la flore intestinale). Le sucre de fleur de coco se distingue des autres types de sucre par son indice glycémique très bas. Composé de fructose, de saccharose, et de glucose, le sucre de coco est riche en vitamines du groupe B et C. Contenance : sachet 200g Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

## Description

A savoir : Le sucre de coco est issu de la sève des fleurs du Coco Nucifera, un cocotier cultivé principalement en Inde, en Amérique du Sud et dans les zones tropicales du Pacifique. Il commence à produire des noix de coco vers l'âge de 15 ans et chaque cocotier peut produire jusqu'à 25 kg de sève par jour. La récolte se fait en grimpant aux arbres, les tiges des fleurs de coco sont ensuite attachées, puis secouées pour récupérer la sève des fleurs. Cette sève est récoltée dans un récipient accroché en dessous, puis elle est chauffée pour obtenir un sirop par évaporation de l'eau, c'est le nectar de coco, aussi appelé sucre de coco liquide. Pour passer de l'état liquide à l'état cristallisé de sucre en poudre, il faut le secouer mécaniquement, jusqu'à ce qu'il prenne la forme de grains. Utilisation : En remplacement du sucre traditionnel de betterave. Bienfaits : Le sucre de fleur de coco est original et goûteux. Le goût de caramel et sa couleur brune résultent de la cuisson qui caramélise la sève, ce n'est donc pas un produit cru. Comparé aux autres sucres (betterave, canne à sucre, agave) c'est la production la plus écologique. En effet, les cocotiers restent en place et continuent à donner des fleurs qui serviront à produire des noix de coco, du sucre, de l'alcool et/ou du vinaigre. En comparaison avec le sucre blanc, qui fournit des calories vides, le sucre de coco apporte vitamines et minéraux, principalement des polyphénols, du potassium, du zinc et du fer. Il contient aussi un prébiotique appelé inuline (fibre alimentaire soluble métabolisée par la flore intestinale). Le sucre de fleur de coco se distingue des autres types de sucre par son indice glycémique très bas. En effet, celui-ci est à 24.5 en Europe (35 aux Etats-Unis – le calcul de l'index glycémique n'étant pas le même sur ces deux continents, l'un utilisant le pain blanc comme référence et l'autre le glucose) alors qu'à titre de comparaison, le sucre blanc est à 70 et le sucre de canne à 65. Composé de fructose, de saccharose, et de glucose, le sucre de coco est riche en vitamines du groupe B et C. Il est reconnu comme le sucre le plus durable par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture. Gandhi le qualifiait de « contrepoison de la misère » car sa récolte garantit des revenus aux populations pauvres. Il existe un sucre de fleur de coco de couleur claire avec un parfum atténué, et un de couleur foncée avec un goût plus prononcé. Top dans un yaourt, un thé, un jus de citron dilué dans de l'eau froide, il fond très rapidement. On remplacera avec une quantité légèrement diminuée par rapport au sucre de canne (cristaux) ou sirop d'agave (liquide), car leur pouvoir sucrant est plus élevé.