

Stévia : La Plante du XXIème Siècle...



Vous voulez savoir quelle est pour moi la plante incontournable de ce siècle ??

Son nom est : **STEVIA REBAUDIANA** ☺

C'est la star dont vous allez croiser le chemin dans les mois et les années qui viennent. Inévitablement, **vous vous souviendrez du jour où vous gusterez cette plante pour la 1ere fois avec sa saveur sucrée** intense et sa note de réglisse. Pourquoi ? Parce qu'elle est INCROYABLE !!

'**La plante à sucre**', puisqu'elle est **300 fois plus intense en pouvoir sucrant que le saccharose**, notre sucre de table.

Elle se cultive aisément, apprécie l'humidité et la chaleur. Elle meurt dès qu'elle est placée en dessous de 10°C.

Depuis qu'elle vient d'être autorisée en Europe, vous pouvez vous procurer des plants, des graines et feuilles séchées sur internet.



D'où vient cette star végétale ?

Quelles sont ses propriétés ?

Pourquoi elle a longtemps été interdite en Europe ?

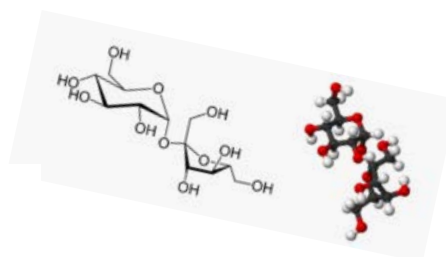
Une star végétale... il n'y a pas d'autre qualificatif pour parler de **Stévia Rebaudiana**.

Une star bolivienne très longtemps, trop longtemps interdite de séjour en Europe. Pourquoi ??

Parce que le lobby du sucre est extrêmement puissant...

Or, **Stévia rebaudiana**, avec ses **stévioides (molécules sucrantes)** a juste envie de détrôner la reine des molécules pâtisseries = LE SACCHAROSE.

Molécule de saccharose en 3D



Après des années de réflexions, la commission européenne s'est rendue à l'évidence : **Stévia ne nécessite aucune transformation pour libérer son pouvoir sucrant !**

Elle peut répondre à certaines formes de diabète, mais ne pourra cependant pas remplacer les capacités technologiques du saccharose.

Les 2 types de molécules pourront cohabiter... et ainsi les cultivateurs de betteraves à sucre pourront aussi faire pousser Stévia... ce que je vous invite à faire à la maison.

Que faire avec cette petite plante d'ornement aux pouvoirs étonnants avec sa saveur sucrée si intense ?

Ses molécules sont classées en édulcorant, c'est à dire que la saveur sucrée est bien présente et informe le cerveau..., mais **sans apporter les calories des sucres** (saccharose, glucose, fructose...)

En tant qu'édulcorant, elle peut devenir une solution dans certains cas de diabète ou dans un régime hypocalorique tout en ayant un plaisir intense et en évitant cette **molécule de synthèse** qu'est l'**aspartame**.

**Une feuille de stévia dans votre café.. et hop le tour est joué ...
c'est bien un café sans sucre, mais la magie opère !**

Le retour des Gourmands et Gourmandes aux recettes douceur !

D'ailleurs, les industriels vont inonder le marché de produits avec la Stévia... à commencer par un soda bien connu qui sortira sa version dans quelques mois.

Petit lexique

- *Stévioloside : Composé chimique naturel à la saveur sucrée, présent dans la stévia.*
- *Saccharose : Substance composée de glucose, fructose, hydrate de carbone, extrait par transformation de plantes type canne à sucre ou betterave sucrière.*
- *Aspartame : Edulcorant artificiel découvert en 1965, composé de deux acides aminés (l'acide L-aspartique et la L-phénylalanine) – Pouvoir sucrant 200 fois supérieur au saccharose.*