

SIROP D'AGAVE

Mode d'emploi

L'agave est un cactus qui pousse au Mexique.

Du fruit de l'agave, on extrait un jus sucré, riche en sels minéraux et utilisé depuis des siècles pour ses qualités nutritives.

Les Aztèques le nommaient « eau de miel ».

Ce jus est filtré et concentré, puis conditionné en petites bouteilles de verre.

Ce sucre complètement naturel et constitué de 90 % de fructose est un édulcorant de plus en plus utilisé pour sucrer les desserts.

Ce sirop est fluide et facile à incorporer dans les préparations, il les adoucit sans en changer le goût et n'apporte pas de parfum particulier.

Vous l'ajouterez surtout pour sucrer les compotes de fruits, les fromages blancs, les crèmes, les desserts à la semoule, au tapioca...

Il fond dans les préparations pour se mélanger aisément.

Il est utilisable surtout à froid car il aurait tendance à développer une certaine amertume en cuisant.

Il est particulièrement intéressant pour sucrer en douceur sans masquer le goût des fruits.

C'est appréciable notamment dans la réalisation de « milk-shake » si vous préparez des compositions de fruits frais et de lait végétal.

Cuisiner BIO mode d'emploi de Valérie Cupillard
Éditions *la plage*

Un peu revu