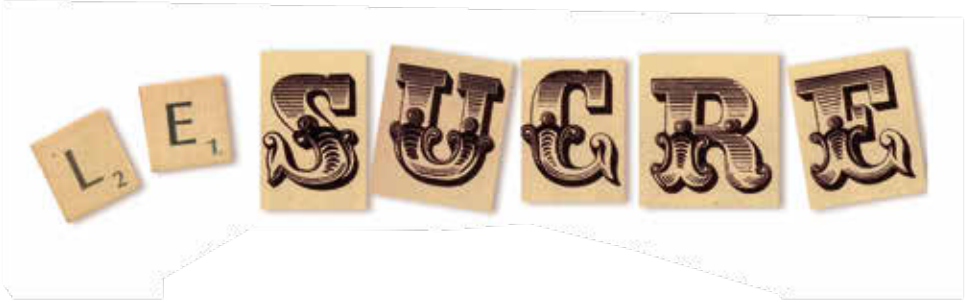




Écrit par Sophie Cottin et Sylvie Mathuisieulx
Illustré par Anja Klaus



Lorsque Madame Aimée Manger a annoncé qu'elle nous ferait étudier l'équilibre alimentaire, j'ai tout de suite su que le sucre serait pour moi.

Pourquoi ? Premièrement, parce que mes parents sont dentistes.

Les premières confiseries étaient préparées avec du miel.

Deuxièmement, j'habite au-dessus d'une confiserie.

Alice, la patronne, me garde tous les soirs, en attendant le retour de Maman.



sucre candi

sucre cristallisé

cassonade

sucre moulu

sucre en poudre

sucre glace

sucre en morceaux



Jusqu'en 2000, la monnaie de l'Équateur se nommait le "sucre". Il a été remplacé par le dollar.

HISTOIRE DE LA CONFISERIE



Le sucre, venant des Colonies, étant rare jusqu'au 15^e siècle, les bonbons n'étaient réservés qu'aux riches.

LA TRÊVE DES CONFISEURS

Pouce ! Tu veux des bonbons ?



Aussi appelée la Trêve de Dieu (1245). L'Église imposait l'arrêt des combats les jours de fêtes : Noël, Pâques, etc...



La confiserie française doit tout (ou presque) à Catherine de Médicis qui fit venir d'Italie dès le 16^e siècle, son pays d'origine, des confiseurs et des glaciers.

Au 18^e siècle, les galants aristocrates offraient des bonbons dans des dragoirs.



Dès le 18^e siècle, la confiserie devient une industrie : tout le monde goûte au sucre d'orge, aux pastilles aux fruits, aux gommes à mâcher, ou autres réglisses.



Bonbon

mot inventé en 1604. Bon+bon signifie que c'est deux fois bon !

J'ai évidemment demandé à Alice de m'aider.
Ce n'est pas tricher ! Et vous savez quoi ?
Elle m'a dit : « Je veux bien, ma douce, mais tu ne peux pas parler de ce que tu ne connais pas.. Commençons par le commencement ! »

Elle a posé sur la table une poignée de sucreries et de bonbons que nos « arrière-arrière-arrière-grands-parents » connaissaient déjà. Des super vieux... mais délicieux !



En laissant tomber une amande dans une jarre de miel le confiseur romain Julius Dragatus créa la dragée, qui existe toujours.



**sels minéraux
d'eau de Vichy +
sucre
=
pastilles de
Vichy**

La réglisse est toujours l'une des plantes préférées des médecins chinois. C'est avec ses racines lavées, épluchées et séchées qu'est fait le bonbon appelé black sugar (sucre noir) en anglais.



À Montélimar, on raconte la légende de Manon qui régalaît les galopins du quartier d'une délicieuse confiserie à base d'amandes.

Tu nous gâtes !

Tu nougates !

Le « Tu nous gâtes ! » est devenu le célèbre nougat.



La légende de la papillotte

Un jour, un confiseur s'aperçut que son commis volait des friandises...



... pour les offrir à sa bien-aimée, enveloppées dans un billet doux.



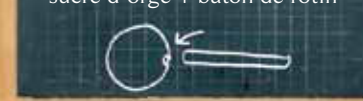
Le commis fut mis à la porte, mais le confiseur trouva l'idée originale.



Il remplaça les mots tendres par des blagues.



1924
Pierrot Gourmand invente la sucette :
sucre d'orge + bâton de rotin



Les sucettes

Ciel ! Mes ancêtres !



Les pastilles de Vichy

Les gommes

Le nougat

La réglisse



Les dragées

Les papillottes



Le sucre d'orge
À l'origine, il était vraiment fabriqué avec de l'orge.





Les fruits et les légumes

Au moins cinq par jour.
Riches en eau, en vitamines
et en fibres, ils aident à lutter
contre les maladies
et la constipation.

Alice m'a expliqué que l'équilibre alimentaire
n'est pas une bêtise inventée par les parents
pour faire enrager les enfants...
Mais que ces quelques règles à appliquer
quotidiennement permettent d'être
en bonne santé.



Les boissons (non sucrées)

À volonté. Elles apportent
l'eau nécessaire au corps.
Seule l'eau est
indispensable
à la vie.

Les produits laitiers



3 fois par jour.
Riches en protéines
Bons pour les
os.



Les protéines

1 ou 2 fois
par jour.
Indispensables
pour les muscles.

Règle d'or :
ne pas grignoter
entre les repas

Les matières grasses

En limiter la consommation.
Riches en lipides,
elles donnent de l'énergie
et servent à lutter
contre le froid.

Les céréales et féculents

À chaque repas
selon son appétit.
Riches en glucides
complexes, ils donnent des
forces pour longtemps.



Le sucre ou les glucides



À consommer avec
modération mais en y
prenant plaisir !
Bon pour le moral,
il donne de
l'énergie
rapide.



Les glucides :
du grec *glukus*
= doux

GLUCIDES SIMPLES

Présents dans les bonbons,
boissons sucrées, biscuits,
dans le lait (lactose) et les
fruits (glucose, saccharose,
fructose), ce sont les seuls à
avoir un pouvoir sucrant.

GLUCIDES COMPLEXES

Présents dans les céréales
(blé, riz, orge, maïs) et les
produits céréaliers (pain...),
les tubercules (pommes de
terre) ou les légumineuses
(lentilles, haricots, pois).

Il faut faire 4 repas par jour.

Petit-déjeuner



Après une nuit
entière, le corps a
besoin de carburant.

Déjeuner



Incontournable pour
recharger ses batteries
à la mi-journée.

Goûter



Moment de détente
anti-coup de pompe.

Dîner



Repas en famille.
Le retour au calme
avant la nuit.



Petit conseil

Mélange en même temps un
glucide complexe
et un glucide simple.
Le sucre passera moins vite
dans ton sang
et tu n'auras pas faim
tout de suite. Exemples
d'associations : tartine +
miel, sorbet + petit gâteau,
pain + chocolat

