



## Le sucre roux est meilleur pour la santé que le sucre blanc. Vrai ? ou Faux ?

**Faux !** En France, la quasi-totalité du sucre blanc commercialisé est du sucre de betterave, naturellement blanc.

Le sucre roux, également appelé cassonade, est issu de la canne. Il est coloré grâce à la présence de matières organiques et surtout de précurseurs de pigments dans la tige de canne.

C'est un sucre aux notes de vanille et de cannelle. Très légèrement moins raffiné que le blanc, il contient « plus » de minéraux. Cette quantité reste toutefois infime et négligeable pour notre organisme.

Il est possible de produire du sucre roux à partir de betteraves. Un chauffage prolongé du sucre blanc provoque la formation de colorants de type caramel. Ce sucre roux particulier est appelé vergeoise.

Sucre roux ou sucre blanc, le choix est donc avant tout une affaire de goût. Le plus important, c'est de limiter sa consommation quotidienne de sucre et de produits sucrés.