

# Le sirop d'agave. Qu'est ce que c'est ?

*Article rédigé par Solene Benimeli*

Il s'agit du jus extrait d'une plante appelé agave, principalement cultivée au Mexique.

On a tendance à le confondre avec un édulcorant sans calorie mais ce n'est pas le cas. Sa composition en glucides est en moyenne de 75%, dont 55% sous forme de fructose et 20% sous forme de glucose. Teneur en glucides comparable à celle du miel par exemple. Par contre sa proportion importante en fructose lui donne 2 atouts principaux : un index glycémique bas et un pouvoir sucrant élevé. Ce qui permet d'en consommer une plus petite quantité par rapport au sucre. L'index glycémique correspond à la vitesse d'absorption d'un aliment glucidique, par rapport à un aliment de référence (souvent le sucre avec IG = 100). Plus l'IG d'un aliment est bas, plus son absorption est lente, donc aura un impact moindre, comparé au sucre, concernant un pic d'insuline qui peut parfois générer un stockage de graisses abdominales.



Bien sur, atout supplémentaire, étant issu d'une plante, le sirop d'agave est un idéal substitut du miel pour les végétaliens. Sa texture liquide permet d'être utiliser aussi bien pour aromatiser une boisson chaude, même froide car il se dissout bien, qu'un laitage ou encore être utilisé dans vos recettes de pâtisseries ou dans vos plats sucrés/salés.

D'un point de vue diététique je conseille de modérer sa consommation, au même titre qu'un produit sucré en général.