



Lors du salon du diabète en octobre 2007, nous avons épinglé pour vous un « nouveau sucre » le **TAGATESSE®**.

## De quoi s'agit-il ?

Commercialisé par la société Damhert Nutrition, ce produit est un édulcorant massique en poudre, semblable au sucre blanc ordinaire. Il est conditionné en boîte de 500g (7€). Ce même produit est utilisé par la société Damhert dans la fabrication de confitures, de pâtes de chocolat à tartiner, de boissons instantanées au cacao,... Présenté comme révolutionnaire, ce « nouveau » sucre mérite qu'on s'y attarde un peu plus en détail.

Le TAGATESSE® est un mélange de divers ingrédients dont le premier apparaissant sur l'étiquette est le tagatose.

Le tagatose est un sucre simple peu connu en agroalimentaire. Par contre, les firmes pharmaceutiques le connaissent depuis les années 80 et cela en raison de ses propriétés de prébiotique<sup>1</sup>. Il est fabriqué au départ du lac-

tose qui est le sucre du lait. Sous l'action d'enzymes, le lactose est scindé en ses deux composants que sont le glucose et le galactose. Le galactose est ensuite transformé en tagatose et le tour est joué ! L'avantage du tagatose est de se présenter sous forme d'une poudre blanche semblable au sucre ordinaire, d'être peu assimilé et donc de n'apporter que 1.5 kcal ou 6 kJ par gramme contre 4 kcal ou 17kJ par gramme pour le sucre.

Il n'influence quasiment pas la glycémie en raison d'un index glycémique (ou pouvoir sucrant) extrêmement bas. On peut aussi ajouter qu'il a un effet « fibre ».

Outre le tagatose, le TAGATESSE® est composé d'autres ingrédients tels que l'isomalt<sup>2</sup> (polyol), l'actilight<sup>3</sup>, l'inuline<sup>4</sup>, le sucralose<sup>5</sup>. Le sucralose est un édulcorant intense qui sert à renforcer la saveur sucrée du mélange.

Le TAGATESSE® comporte la mention obligatoire « une consommation excessive peut avoir un effet laxatif ». Toutefois cet inconvénient avéré pour certaines personnes est assez léger en com-

paraison, par exemple, de l'effet laxatif plus marqué du maltitol ou du sorbitol, autres polyols utilisés dans des gammes de produits spécifiquement destinés aux personnes diabétiques.

Le TAGATESSE® peut être utilisé comme du sucre mais pour un apport calorique réduit : seulement 170kcal pour 100g contre 400kcal pour le sucre.

Il peut être utilisé à froid comme à chaud et c'est là un de ses grands avantages. De plus, il donne du corps à la préparation et permet de la travailler (ce qui n'est pas le cas d'autres édulcorants).

Si on l'utilise pour réaliser diverses recettes telles que cake, rouleau à la confiture, gaufres, biscuits secs etc., il faut diminuer la proportion habituelle de sucre de 50%. Ex : Si vous utilisez 250g de sucre pour réaliser un 4/4, vous le remplacez par 125g de TAGATESSE®. Il est possible que les proportions des autres ingrédients doivent être revues.

Il est souhaitable de cuire vos pâtisseries à des t° un peu plus basses que d'habitude car le tagatose donne une couleur brune très rapidement. Or pour la présentation, on souhaite maîtriser une couleur dorée.

## Avis du conseil diététique :

**Tous ces avantages font du TAGATESSE® un produit intéressant pour la préparation de diverses recettes, notamment des pâtisseries par ailleurs largement diffusées avec les publicités sur ce produit.**

**Il s'agit de se rappeler que les pâtisseries sont à consommer en**

petite portion et de manière occasionnelle car « moins riche en calories » ne veut pas dire « sans calories ».

Nous vous recommandons de réaliser vos pâtisseries avec du beurre allégé ou mieux encore avec une minarine végétale (bonnes graisses) pour la quantité et la qualité des graisses.

De plus, que cela soit clair : ce n'est pas un produit naturel mais bien le résultat d'une très bonne recherche industrielle qui offre des garanties. Le tagatose est reconnu par les autorités comme étant sans danger toxicologique.

- 1. prébiotique** : ingrédient peut ou pas digéré qui influence favorablement la multiplication des bonnes bactéries qui vivent dans le colon ou gros intestin.
- 2. l'isomalt** : additif autorisé E953 qui est un polyol fabriqué au départ du saccharose, peu assimilé et qui donne 2.4kcal/g.
- 3. actiligh** : nom commercial d'un fructo-oligo-saccharide qu'on trouve naturellement dans certains légumes comme les oignons, l'ail,... Il est extrait des racines de chicorée.
- 4. inuline** : fibre végétale extraite de la racine de la chicorée qui fermente dans le colon ou gros intestin et favorise le développement des bonnes bactéries.
- 5. sucralose** : additif E955 qui est un édulcorant intense ou acalorique sans effet sur la glycémie.

Pour vous rafraîchir la mémoire, relisez l'article traitant des édulcorants : saveur sucrée page 46 de la brochure : le conseil diététique vous informe ou sur le site de l'ABD : <http://www.diabete-abd.be>.

## Rouleau à la confiture d'abricot à base de Tagatesse® Damhert



INGRÉDIENTS	Poids net
4 œufs (M)	220 g
Tagatesse®	80 g
Farine de froment	125 g
Confiture aux abricots Damhert*	150 g
1 cuiller à soupe de noix de coco râpée	10 g

### TECHNIQUE DE PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 175°C.
- Battre les oeufs et le Tagatesse® au batteur électrique durant 15 minutes jusqu'à obtention d'un mélange ferme et blanc ivoire.
- Ajouter très délicatement la farine tamisée peu à peu en soulevant la pâte à l'aide d'une spatule.
- Garnir une plaque à pâtisserie de papier cuisson en lui donnant la forme d'un rectangle (35cm sur 25cm).
- Etaler la pâte en une couche d'un centimètre d'épaisseur.

- Cuire 8 minutes dans le four préchauffé à 175°C.
- Poser la pâte sur une étamine un peu humide côté pâte sur l'étamine.
- Enlever la feuille de papier cuisson.
- Rouler délicatement le biscuit chaud avec l'étamine, attendre quelques instants, puis dérouler.
- Etaler une fine couche de confiture Damhert\* sur toute la surface.
- Rouler à nouveau le biscuit.
- Laisser refroidir sur une grille.
- Couper les extrémités du rouleau et saupoudrer de noix de coco râpée.

Une part de gâteau qui correspond au rouleau divisé par 8 apporte :

kcal :	132	lipides	4g
ou kj :	553		
protéines :	5g	fibres	3.8g
glucides totaux	19g	cholestérol	150mg

Recette réalisée par MCI Lallemand- IPL 2008.

Édulcorée au tagatose et enrichie en fibres : dextrine de froment\*.