

## LE SIROP D'AGAVE

- autre(s) nom(s) utilisé(s)	/
- nom chimique	/
- code européen de l'additif	/
- pouvoir sucrant	Il est supérieur au sucre (environ 25 %) c'est à dire qu'il faut donc 25 % de sirop d'agave en moins que de sucre pour obtenir le même goût sucré qu'avec du sucre.
- pouvoir calorique	Le sirop d'agave est légèrement moins calorique : 352 calories au lieu de 400 calories pour 100 gr de sucre.

### HISTORIQUE ET ORIGINE

Le sirop d'agave est issu du cactus du même nom, plante cultivée au Mexique.

### UTILISATION

Son utilisation n'est pas destinée, contrairement à beaucoup d'édulcorants, à diminuer le nombre de calories liées au sucre. Ses utilisations sont diverses car il ressemble au miel bien que plus doux et plus liquide. Sa diffusion, même si elle est en croissance, reste encore confidentielle et reste concentrée sur une version « bio ». Il est apprécié par les végétaliens qui, par essence, ne peuvent pas consommer de miel.

Sa composition (fructose et glucose) ne le rend pas compatible avec l'alimentation du diabétique.

### EFFETS INDÉSIRABLES, DANGÉROSITÉ ÉVENTUELLE

Le sirop d'agave consommé à haute dose, peut avoir des effets laxatifs sans gravité et causer des douleurs abdominales légères.

(dernière mise à jour : mai 2011)