

Tableau des Sucres

| Nom | Origine (plante, pays) | Présentation | Index glycémique | Pouvoir sucrant | Utilisation en cuisine |
|------------------|--|-------------------------------------|------------------|---------------------------------|--|
| Sucre blanc | Canne à sucre ou betteraves sucrières à La Réunion, aux Antilles | Poudre, morceaux | 70 | fort | Pâtisseries, desserts, boissons, décors |
| Sucre roux | Canne à sucre ou Betteraves sucrières à La Réunion ou aux Antilles | Poudre, morceaux | 70 | fort | Pâtisseries, desserts, boissons, décors |
| Sucre glace | Canne à sucre ou Betteraves sucrières à La Réunion ou aux Antilles | Poudre très fine | 70 | fort | Pâtisseries, desserts, boissons, décors |
| cassonade | Betterave à sucre, Europe | poudre | 70 | faible | Pâtisseries, desserts, boissons |
| Sucre inverti | Obtenue par hydrolyse de saccharose | liquide | 70 | Très fort | Pâtisseries, desserts, décors |
| Sucre gélifiant | Sucre de canne ou de betterave auquel on ajoute des acides citriques ou de la pectine pour donner un pouvoir gélifiant | poudre | 70 | fort | Confitures et gelées |
| vergeoise | Issue d'un sirop de betterave à sucre, Europe | poudre | 70 | faible | Pâtisseries, desserts, boissons |
| Sucre complet | Canne à sucre La Réunion ou les Antilles | Poudre, morceaux | 70 | Faible Gout de vanille/réglisse | Pâtisseries, desserts, boissons |
| Agave | Agave tequilana Mexique | Liquide en flacon | 15 | faible | Pâtisseries, desserts, boissons |
| Sirop d'érable | Canada | Liquide en bouteille | 65 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Sirop de palmier | Palmier Espagne, Amérique du sud, Sud-est asiatique | Semi liquide en bouteille ou flacon | 100 | faible | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Sirop de | Dattes | Liquide en | 100 | Fort | Cuisine, |

| | | | | | |
|----------------------|---|--|-----|--------------------|--|
| dattes | Maghreb, Moyen orient | bouteille ou flacon | | Fort, Très coloré | Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Sirop de sorgho | Sorgho Africaine, Etats Unis | Semi liquide bocal | 100 | Fort, Très coloré | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Sirop de malt de riz | Riz, Japon, Asie du Sud-est | Liquide en flacon ou bouteille | 115 | Faible Très coloré | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Sirop de malt d'orge | Grains d'orge germés Etats Unis, pays du nord de l'Europe | Semi liquide Bouteille ou flacon | 115 | Faible Très coloré | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Miel toutes fleurs | Garrigues (Provence ou Languedoc) Ou de Montagnes | Onctueux en bocal ou liquide en flacon, bonbons, | 60 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Miel de lavande | Provence | Onctueux en bocal ou liquide en flacon, bonbons, | 60 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Miel de romarin | Régions méditerranéennes | Onctueux en bocal ou liquide en flacon, bonbons, | 60 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Miel d'acacia | Issue du Robinier (dit faux acacia) Régions Européennes | Toujours liquide ou bonbons, | 60 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Miel de châtaignier | Ardèche, Cévennes, France, Europe | Onctueux en bocal ou bonbons | 60 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Miel de tilleul | Provence, France, Europe | Onctueux en bocal, bonbons | 60 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Miel d'eucalyptus | Australie | Onctueux en bocal ou liquide en flacon, bonbons, | 60 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |

| | | | | | |
|---------------------|---|---|----|--|--|
| Miel de bruyère | Auvergne, Landes, Pyrénées | liquide | 60 | fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Miel de sapin | Toute la France | Onctueux en bocal ou liquide en flacon, bonbons | 60 | Fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Fleur de coco | Noix de coco Afrique, Asie | Poudre, morceaux, | 40 | Fort en gout | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| Stevia | Herbe aromatique Amérique du sud | Poudre, comprimé, cristal, pastille liquide | 0 | Pas de gout sucré mais amertume en bouche | Desserts boissons |
| le fructose | Issu des fruits | poudre | 30 | Très fort | Desserts à base de fruits boissons |
| le tagatose | Fabriqué à partir du sucre de lait | poudre | 0 | Très fort | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| le sucre de bouleau | Extrait de l'écorce du bouleau Pays nordiques | poudre | 7 | Similaire au sucre à froid Très fort à chaud | Cuisine, Pâtisseries, desserts, Boissons |
| | | | | | |