

La culture de la stévia

Origine

Originnaire d'Amérique du Sud (Paraguay, Brésil et Argentine)

Propriétés

Il permet de mieux contrôler le taux de sucre sanguin et trouve des applications thérapeutiques pour les cas de diabète, hypoglycémie, candidose. Comme il ne contient aucune calorie, il est tout indiqué pour les régimes de perte de poids.

**Son pouvoir sucrant est de 10 à 15 fois plus élevé que le sucre
C'est un sucre naturel sans calorie!**

Culture

Annuelle, Plein Soleil

Récolte : tout au long de la saison. Faire sécher les feuilles à l'automne.

Utilisations

Fraîches :

- salade de fruit
- yogourt
- thé glacé, infusion, tisane, café (1 à 2 feuilles/tasse)
- donner un goût sucré à vos plats

Feuille séchée :

- Muffin, -Pain aux bananes
- Pouding

Équivalence en sucre des feuilles de stévia séchées

1/8 de cuillerée à thé équivaut à 1 cuillerée à thé de sucre blanc
3/8 de cuillerée à thé équivaut à 1 cuillerée à table de sucre blanc
1 1/2 de cuillerée à thé équivaut à 1/4 de tasse de sucre blanc
1 cuillerée à table équivaut à 1/2 de tasse de sucre blanc
2 cuillerées à table équivalent à 1 tasse de sucre blanc

