

## Un brin d'histoire

**Le sirop d'érable est un produit typiquement Québécois. Les Autochtones fabriquaient un sucre foncé à partir de la sève des érables. Leurs méthodes étaient rudimentaires. Au printemps, ils faisaient une encoche à la hache, en biais de l'écorce, et fixaient un copeau de bois au bas de cette incision.**

La sève, qui s'écoulait goutte à goutte, était recueillie dans des casseaux d'écorce de bouleau. Après avoir transvidé la sève dans un tronc d'arbre creux, on y jetait des pierres chaudes pour obtenir une première évaporation. Le temps faisait ensuite son œuvre. Peu à peu, la sève se transformait par évaporation naturelle en sirop, puis en tire et enfin en sucre. Les premiers colons français au Québec, s'inspirant de l'ingéniosité des Autochtones, s'adonnèrent de façon empirique à la production de sirop d'érable. Ils faisaient bouillir la sève dans des chaudrons de fer, en plein air. Transmis de génération en génération, cet art de faire les sucres est devenu l'une des grandes richesses du patrimoine canadien. Au fil des ans, les méthodes d'exploitation et les instruments utilisés se sont grandement améliorés. La première innovation importante pour la cueillette de l'eau d'érable survient en 1976 avec l'introduction du système de pompage à vide. Le cheval et les raquettes, symboles du passé, font maintenant place à la science et à la technologie.

## La cabane à sucre

**Les nuits froides, les journées ensoleillées, la neige qui fond, les oiseaux qui chantent et bien sûr les érables qui coulent ! Le printemps, c'est la nature qui reprend vie après de longs mois de somnolence hivernale. Pour de nombreux Québécois, le printemps c'est aussi le pèlerinage annuel à la « cabane à sucre ».**

La cabane à sucre est le lieu de fabrication du sirop d'érable. Sa construction est caractérisée par la présence sur le toit d'une structure que l'on nomme lucarne de ventilation destinée à laisser échapper la vapeur produite par l'évaporateur. Et qui dit cabane à sucre dit

naturellement « parties de sucre » et « tire sur la neige » et cuisine traditionnelle pour fêter ce savoureux sirop d'érable.

## Les parties de sucre

**Les parties de sucre ont toujours été une occasion de réjouissances et de détente en plein air. Une fête à la tire bien organisée est d'abord constituée d'un dîner canadien servi à la cabane à sucre.**

Au menu, on retrouve des crêpes au sirop d'érable, des œufs cuits dans le sirop bouillant, des grillades de lard salé et du jambon. Les invités mangent en plein air lorsque la température le permet. Après le repas, certains visiteurs se promènent dans l'érablière ou font de la raquette.

## La tire sur la neige

La tire sur la neige consiste à faire chauffer du sirop d'érable dans une casserole. Dès que le sirop atteint 115°C, on le verse sur de la neige pour obtenir une tire tendre et vraiment délicieuse. La dégustation se fait à l'aide de palettes en bois ou de bâtonnets sur lesquelles on enroule la tire.

## Nouvelle classification : doré, ambré, foncé et très foncé

Dès janvier 2017, une nouvelle classification du sirop d'érable est entrée en vigueur.

Cette classification divise les sirops d'érable en deux catégories (Catégorie A et Catégorie de transformation) et en quatre classes de couleur (doré, ambré, foncé, très foncé).

	CLASSE	TRANSMISSION DE LUMIÈRE
--	--------	-------------------------

	<b>Doré, goût délicat</b>	Supérieur ou égal à 75 %
	<b>Ambré, goût riche</b>	Inférieur à 75 % mais d'au moins 50 %
	<b>Foncé, goût robuste</b>	Inférieur à 50 % mais d'au moins 25 %
	<b>Très foncé, goût prononcé</b>	Moins de 25 %

## Caractéristiques

- Provient exclusivement de la concentration de la sève d'érable ou de la dilution ou de la dissolution dans l'eau potable d'un produit de l'érable autre que la sève d'érable
- Est propre, sain et comestible
- Possède des teneurs minimale et maximale en extraits secs solubles de 66% et de 68,9% respectivement.
- Ne fermente pas, limpide et de couleur uniforme
- Exempt d'odeur ou de goût désagréable
- Saveur d'érable caractéristique de sa classe de couleur

*Cette classification est basée sur le règlement établissant les normes nationales et le commerce international des produits de l'érable.*

## Classification jusqu'à fin 2016

	CLASSE	TRANSMISSION DE LUMIÈRE
	<b>Extra clair</b>	100 % – 75 %
	<b>Clair</b>	74,9 % – 60,5 %
	<b>Médium</b>	60,4 % – 44 %
	<b>Ambré</b>	43,9 % – 27 %
	<b>Foncé</b>	26,9 % et moins

## **Éléments nutritifs, antioxydants et anti-inflammatoires**

Le sirop d'érable possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires identiques à celles de l'autre aliment santé « vedette » que représente le thé vert. Il contient de nombreux éléments nutritifs. Les propriétés du sirop d'érable permettraient d'intervenir favorablement contre le cancer et le diabète. D'autre part, les polyphénols présents dans le sirop permettraient un maintien d'une glycémie correcte chez les diabétiques. Cependant, leurs effets réels à court et à long terme restent encore à démontrer

## **Sans colorant ni additif**

Le sirop d'érable, comme tous les produits naturels, ne contient ni colorant et ni additif.

## **Un indice glycémique faible**

Des chercheurs ont aussi comparé l'indice glycémique de différents types de glucides (sucres). Ils ont constaté que la consommation de sirop d'érable provoquait une élévation de la glycémie moindre que celle observée pour le sucre blanc, le sirop de maïs ou le sirop de riz brun et ils lui ont attribué un indice glycémique faible, tout comme le miel, la mélasse et le sirop d'agave.

## **Autres possibles bienfaits de l'eau d'érable?**

Certains spécialistes s'intéressent à des hormones végétales contenues dans l'eau d'érable, notamment l'acide abscissique et l'acide phaséique. Ces hormones stimulent normalement la croissance des plantes et on les retrouve en grande concentration dans l'eau d'érable. Des études faites sur des cellules musculaires cultivées en laboratoire montrent que ces hormones végétales favorisent l'absorption du glucose par les muscles et ce, sans sécrétion additionnelle d'insuline par les cellules bêta du pancréas. Cette plus grande « tolérance » au glucose par les muscles pourrait ainsi contribuer à un meilleur contrôle de la glycémie et à la protection de cette fonction du pancréas qu'est la production d'insuline.

## **Composition**

Contrairement à certains produits de synthèses qui n'ont d'autre but que d'enjoliver un plat, d'en modifier le goût ou l'arôme, les produits de l'érable sont des aliments naturels dont la valeur nutritive est appréciable.

### **Le sirop d'érable contient :**

- 34,54 % d'eau
- 65,46 % d'éléments solides

### **Cette dernière partie est presque exclusivement composée d'hydrates de carbone sauf 1% composé de :**

- 0.010% de chlore
- 0.013% de phosphore
- 0.110% de calcium
- 0.0103% de fer
- 0.008% de manganèse
- 0.100% de potassium
- 0.410% d'acides organiques divers

Il contient autant de calcium que le lait et seulement un dixième de sodium qu'on retrouve dans le miel. Aussi, le fait de son faible degré de sodium et son haut degré de potassium, le sirop d'érable est devenu un produit recherché dans la fabrication de produits pour diète.

Ces faits, sans aucun doute, contribuèrent à la décision de « Weight Watchers International inc. » de « légaliser » le sirop d'érable et de l'inclure dans leurs recettes.

Dans l'alimentation, on doit le considérer comme un sucre, c'est-à-dire comme une source d'énergie. Il a cependant des qualités que le sucre blanc, raffiné à l'extrême, n'a plus. Il a, en particulier, une saveur qui le fait rechercher. On peut le préférer au sucre ordinaire pour adoucir certains aliments.

## **L'érable à sucre**

**Il existe plusieurs espèces d'érables en Amérique du nord, en Asie orientale et en Chine, mais aucune n'égale l'érable à sucre (*Acer saccharum*) pour l'abondance et la qualité de la sève. L'érable à sucre ne pousse que dans la partie septentrionale du continent nord Américain.** Son bois est très dur et son écorce est grise et rugueuse. Sa longévité est d'environ 250 ans. Les producteurs entaillent également l'érable noir, l'érable rouge et l'érable argenté. Cependant, ces espèces donnent une sève moins abondante et moins riche en sucre. La durée de l'ébullition doit alors être plus prolongée, ce qui nécessite plus d'énergie et produit un sirop plus foncé et moins limpide.