

Süvy



GOÛTEZ À L'APRÈS-SUCRE

Livret de créations sucrées, sans sucre.

Sommaire

Süvy

Le goût du sucre
sans le sucre

03	Édito
05	Madeleines
06	Gaufres
09	Financiers
10	Crêpes
13	Brookie
14	Confiture maison
17	Canelés bordelais
18	Mousse au chocolat noir
21	Riz au lait vanille
22	Fondant chocolat noir & piment doux
25	Tiramisu pistache & chantilly
26	Truffes au chocolat
29	Sucettes chocolat
30	Meringues
33	Panacotta Earl Grey & coulis poire

L'APRÈS-SUCRE A COMMENCÉ.

Il y a des ingrédients qui agrémentent une recette. Et puis, il y a ceux qui changent la donne.

Süvy n'imité pas le sucre. Il le dépasse. Il offre le goût, la texture, la capacité à caraméliser, à dorer, à sublimer... mais sans dette métabolique, sans compromis, sans culpabilité.

Ce livret est une invitation. À découvrir une nouvelle grammaire pâtissière, où la gourmandise ne se paie plus au prix fort. Où les chefs peuvent libérer leur créativité. Où les marques peuvent concilier performance gustative et exigence nutritionnelle.

Süvy, c'est l'après-sucre. Et c'est délicieux.



S



MADELEINES

Une revisite subtile de la madeleine traditionnelle, où la douceur du Süvy remplace le sucre classique et révèle les arômes du citron et de la vanille. Idéales pour un goûter raffiné ou un petit-déjeuner plein de tendresse.

INGRÉDIENTS

Pour 1 KG de pâtes, soit environ 40 madeleines

- 250 g de farine de blé
 - 8 g de levure chimique
 - 5 g de zeste de citron
 - 0,5 g de gousse de vanille
 - 250 g d'œufs (environ 5 œufs moyens)
 - 275 g de Süvy
 - 250 g de beurre
 - 5 g de rhum
-

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 26.95 contre 0.67 avec Süvy
Fibres : 0.83 contre 10.06 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le beurre doucement avec la gousse de vanille fendue et grattée. Réserver.
- 2 Dans un saladier, mélanger les œufs, le Süvy et les zestes de citron jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 3 Ajouter la farine tamisée et la levure, puis incorporer petit à petit.
- 4 Terminer en ajoutant le rhum et le beurre fondu en plusieurs fois, tout en mélangeant délicatement.
- 5 Réserver la pâte au frais pendant au moins 1 heure pour un joli développement de la bosse.
- 6 Cuire dans des moules à madeleines beurrés à 210°C (four préchauffé) pendant 4 minutes, puis à 180° pendant 6 minutes jusqu'à ce que les madeleines soient dorées et légèrement bombées.

GAUFRES

Croustillantes à l'extérieur, moelleuses à cœur, ces gaufres revisitent un classique avec le Süvy, pour une touche sucrée plus légère et tout aussi gourmande. À dévorer nature, ou avec un voile de sucre glace, une confiture maison ou un trait de chocolat fondu.

INGRÉDIENTS

- 200 g de farine
- 65 g de blancs d'œufs
- 16 g de Süvy
- 200 g de lait
- 160 g de beurre fondu
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 1 gousse de vanille

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 4.62 contre 2.17 avec Süvy
Fibres : 0.98 contre 1.93 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Infuser la vanille dans le lait.
- 2 Faire fondre le beurre dans le lait chaud.
- 3 Dans un saladier, mettre le Süvy et la farine.
- 4 Ajouter petit à petit le mélange lait/vanille/beurre/rhum.
- 5 Monter les blancs d'œufs en neige.
- 6 Incorporer délicatement les blancs d'œufs à la maryse.
- 7 Cuire dans un gaufrier





FINANCIERS NOISETTE

Ces petits gâteaux au goût intense de noisette et à la texture fondante sont sublimés par le Süvy, qui remplace le sucre pour une gourmandise plus douce. Parfaits pour accompagner un café ou pour une pause sucrée sans excès.

INGRÉDIENTS

- 161 g de Süvy
- 152 g de poudre de noisette
- 152 g de beurre
- 238 g de blancs d'œufs (environ 8 blancs)
- 75 g de farine de blé
- 1/4 de gousse de vanille (grattée)

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 20.76 contre 0.58 avec Süvy
Fibres : 0.38 contre 8.30 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le beurre noisette doucement avec la gousse de vanille grattée. Laisser tiédir.
- 2 Dans un grand saladier, mélanger les blancs d'œufs, la poudre de noisette, la farine, le Süvy.
- 3 Incorporer le beurre fondu refroidi à la préparation. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 4 Verser dans des moules individuels (mini, moyen ou grand format selon vos envies).

CUISSON

- Mini (10 g) : 12 min à 170°C
- Standard (20 g) : 15 min à 170°C
- Gros (50 g) : 12 min à 160°C, puis 8 min à 180°C

CRÊPES

Une pâte fine, souple, délicatement parfumée à la fleur d'oranger. Une recette qui rappelle les tablées généreuses, les goûters de l'enfance ou les petits-déjeuners préparés avec soin.

INGRÉDIENTS

Pour 15 à 18 crêpes

- 150 g de farine de blé
 - 90 g d'œufs
 - 30 g de Süvy
 - 300 cl de lait demi-écrémé
 - 1 pincée de sel
 - 8 cl de rhum
 - 1/2 zeste de citron
-

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 7.94 contre 2.77 avec Süvy

Fibres : 0.85 contre 2.84 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Tamiser la farine dans un cul-de-poule. Ajouter le sel et le Süvy.
- 2 Former un puits au centre, ajouter les œufs, puis commencer à mélanger.
- 3 Verser progressivement le lait, les œufs et le rhum, tout en fouettant pour éviter la formation de grumeaux.
- 4 Couvrir et laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.
- 5 Faire chauffer une crêpière légèrement graissée. Verser une louche de pâte, l'étaler, et cuire 1 à 2 minutes par face jusqu'à coloration dorée.





BROOKIE

Entre fondant et croustillant, le brookie réunit le meilleur du brownie et du cookie. Süvy révèle ici à la fois la densité du brownie et le croquant du dessus biscuité.

INGRÉDIENTS

APPAREIL BROWNIE

- 70 g de chocolat noir 70 %
- 106 g de beurre salé
- 80 g de Süvy
- 90 g d'œufs
- 75 g de farine T55
- 80 g de noixettes torréfiées

APPAREIL COOKIE

- 100 g de beurre doux pommade
- 120 g de Süvy
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 50 g de noixettes torréfiées
- 180 g de farine T55
- ½ sachet de levure chimique
- 100 g de pépites de chocolat noir

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :
 Sucre : 35.48 contre 1.26 avec Süvy
 Fibres : 3.64 contre 12.76 avec Süvy



PRÉPARATION

APPAREIL BROWNIE

- 1 Faire fondre le chocolat avec le beurre. Hors du feu, incorporer le Süvy, puis les œufs un à un.
- 2 Ajouter la farine et le sel. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- 3 Ajouter les fruits secs torréfiés.
- 4 Répartir l'appareil dans des moules individuels chemisés, en les remplissant à moitié.

APPAREIL COOKIE

- 1 Travailler le beurre pommade avec le Süvy jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 2 Ajouter l'œuf puis incorporer la farine, la levure, les pépites de chocolat et les noixettes.
- 3 Déposer une à deux cuillerées de pâte à cookie sur chaque base de brownie, sans lisser pour conserver du relief en cuisson.

CUISSON

- Cuire à 170°C en chaleur tournante pendant 18 à 20 minutes selon la taille des moules.
- Le dessus doit être légèrement doré, le cœur encore fondant.
- Laisser tiédir avant de démouler : les textures se stabilisent au refroidissement.

CONFITURE MAISON

Une cuisson lente et une macération à froid pour préserver l'intensité du fruit, une douceur parfaitement maîtrisée grâce au Süvy, et une touche de vanille pour arrondir les arômes.

INGRÉDIENTS

- 500 g de fruits frais
- 85 g de Süvy
- 1 gousse de vanille fendue et grattée (possibilité de remplacer par 1 c. à café d'extrait naturel)
- Jus de citron

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 22.01 contre 7.6 avec Süvy
Fibres : 2.04 contre 7.61 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 La veille, dans un cul-de-poule, mélanger les fruits coupés, le Süvy, le jus de citron et la gousse de vanille.
- 2 Couvrir et laisser macérer une nuit au réfrigérateur (12 h). Cette étape concentre les saveurs et initie une légère osmose sucre-fruit.
- 3 Le lendemain, verser l'ensemble dans une casserole large à fond épais.
- 4 Cuire à feu doux pendant environ 45 minutes, en remuant régulièrement.
- 5 Lorsque la texture est souple, brillante et légèrement nappante, retirer du feu.
- 6 Mettre en pots stérilisés, fermer, et retourner les pots quelques minutes pour assurer la conservation.
- 7 Stériliser 60 minutes.





CANELÉS BORDELAIS

Une croûte profondément caramélisée, presque laquée, qui cède sous la dent pour révéler un cœur moelleux et parfumé. Cette version au Süvy respecte les codes du canelé traditionnel, avec une douceur maîtrisée et un parfum franc de vanille et de rhum.

INGRÉDIENTS

- 500 ml de lait entier
- 3 jaunes d'œufs
- 250 g de Süvy
- 125 g de farine T55
- 30 g de beurre doux
- 100 ml de rhum ambré
- 1 gousse de vanille fendue et grattée
- 1 pincée de sel fin
- Cire d'abeille pour chemiser les moules en cuivre

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 22.50 contre 2.22 avec Süvy

Fibres : 0.37 contre 9.37 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille grattée et le beurre. Retirer du feu aux premiers frémissements. Laisser infuser 10 minutes à couvert.
- 2 Dans un cul-de-poule, mélanger les jaunes et le Süvy sans fouetter excessivement. Ajouter la farine et le sel, puis incorporer progressivement le lait tiède.
- 3 Ajouter enfin le rhum. La pâte doit être fluide et lisse.
- 4 Filmer au contact et laisser reposer 24 à 36 h au réfrigérateur, pour un développement optimal des arômes et de la texture.

CUISSON

- Préchauffer le four à 250°C (chaleur statique).
- Appliquer la cire dans les moules en cuivre, puis les remplir aux $\frac{3}{4}$.
- Cuire 10 min à 250°C, puis 50 à 60 min à 180°C jusqu'à obtention d'une croûte brune et brillante.
- Démouler à chaud et laisser refroidir sur grille.
- Astuce : attendre 1 h avant dégustation pour que les textures se stabilisent.

MOUSSE CHOCOLAT NOIR

Une mousse intense, structurée autour des arômes du cacao. Süvy assure l'équilibre sucré, sans jamais alourdir la bouche.

INGRÉDIENTS

- 190 g de chocolat noir 70 %
- 1 oeuf entier
- 75 g de jaunes d'œufs
- 85 g de Süvy
- 315 g de crème 35% MG
- 40 ml d'eau

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 17.18 contre 1.96 avec Süvy
Fibres : 3.22 contre 6.91 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Monter la crème et la réserver au réfrigérateur.
- 2 Mélanger le sucre et l'eau dans une casserole et chauffer à 121°.
- 3 Mettre l'œuf et les jaunes au batteur et commencer à monter.
- 4 Faire fondre le chocolat au bain marie.
- 5 Verser le sirop quand il est arrivé à 121° sur les œufs.
- 6 Laisser le mélange doubler.
- 7 Verser en plusieurs fois le chocolat sur les œufs. Mélanger à la maryse.





RIZ AU LAIT VANILLE

Un riz au lait onctueux, doucement infusé à la vanille. Une version gourmande et parfumée d'un grand classique.

INGRÉDIENTS

- 450 ml de lait entier
- 100 ml de crème
- 55 g de riz rond
- 40 g de Süvy
- 1 gousse de vanille fendue et grattée

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 9.44 contre 3.45 avec Süvy
Fibres : 0.12 contre 2.49 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Rincer le riz à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 2 Dans une casserole, porter à frémissement le lait, la crème et la vanille. Laisser infuser 10 minutes à couvert hors du feu.
- 3 Revenir sur feu doux, ajouter le riz. Cuire à feu très doux pendant 45 minutes, en remuant souvent, jusqu'à réduction du liquide et liaison crémeuse.
- 4 Ajouter le Süvy, bien mélanger, puis poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires, jusqu'à obtenir une texture dense, souple et légèrement collante.
- 5 Retirer les gousses. Dresser en verrines ou dans un plat à partager. À servir tiède ou froid, selon la texture recherchée.

FONDANT CHOCOLAT NOIR & PIMENT DOUX

Un fondant intense au chocolat noir relevé d'un soupçon de piment doux fumé. Une chaleur subtile qui réveille les papilles et prolonge la gourmandise. À partager à la cuillère, encore tiède.

INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir 70 %
- 180 g de beurre doux
- 200 g de Süvy
- 6 œufs entiers
- 80 g de farine
- ¼ c. à café de piment doux fumé (type Espelette ou paprika fumé doux)

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 24.86 contre 0.81 avec Süvy
Fibres : 2.93 contre 10.95 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes, puis laisser tiédir.
- 2 Dans un saladier, fouetter les œufs avec le Süvy, sans les blanchir.
- 3 Incorporer le mélange chocolat-beurre, puis la farine tamisée, et enfin le piment fumé. La pâte doit être lisse et souple.
- 4 Verser dans des moules individuels 90g.
- 5 Cuire à 180°C pendant 8 minutes.
- 6 À servir tiède, à même le plat, à la cuillère ou en parts irrégulières.





TIRAMISU PISTACHE & CHANTILLY

Un tiramisu revisité : chantilly mascarpone au Süvy, pistache subtile et éclats de chocolat noir pour équilibrer la douceur.

INGRÉDIENTS

- 250 g de mascarpone
- 30 cl de crème liquide entière bien froide
- 80 g de Süvy
 - ▶ 60 g pour la crème pistache
- ▶ 20 g pour les biscuits
- 2 c. à soupe de pâte de pistache pure
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 18 à 20 biscuits cuillère
- 10 cl de lait + 1 c. à soupe de Süvy (pour le trempage)
- 50 g de copeaux de chocolat noir
- Éclats de pistache (facultatif)

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 32.16 contre 17.35 avec Süvy

Fibres : 1.31 contre 6.33 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Monter la crème en chantilly souple. Ajouter le mascarpone, le Süvy, la pâte de pistache et la vanille. Fouetter à nouveau jusqu'à obtenir une crème dense et homogène.
- 2 Dans un bol, mélanger le lait et un peu de Süvy. Tremper rapidement les biscuits cuillère.
- 3 Déposer une couche de biscuits imbibés au fond de chaque verrine. Ajouter une couche de crème à la pistache. Répéter l'opération pour obtenir deux couches bien distinctes.
- 4 Lisser le dessus des verrines. Réserver au frais minimum 4 heures (idéalement une nuit). Juste avant de servir, saupoudrer de copeaux de chocolat noir et, si souhaité, de quelques éclats de pistache.

TRUFFES CHOCOLAT

Une ganache fondante, travaillée à froid, roulée à la main, puis enrobée de cacao ou d'ingrédients bruts pour créer un contraste de texture. Une bouchée intense, simple et élégante, idéale pour accompagner un café ou clôturer un dessert à l'assiette.

INGRÉDIENTS

- 105 g de chocolat noir 70 %
- 120 ml de crème liquide 35% MG
- 20 g de Süvy
- 30 g de beurre doux
- 100 g de chocolat noir 70%
- 50 g de poudre de cacao

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 15.43 contre 7.18 avec Süvy
Fibres : 9.09 contre 10.43 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir la crème et le Süvy.
- 2 Verser sur le chocolat.
- 3 Mixer 2 minutes. Stocker au réfrigérateur pendant 24h.
- 4 Former des boules.
- 5 Faire fondre le chocolat à 30° et tremper les truffles dans le chocolat fondu.
- 6 Rouler dans la poudre de cacao.





SUCETTES CHOCOLAT

Deux mini-financiers noisette garnis de ganache, enrobés d'un glaçage chocolat noir croquant aux éclats de noisette. Une bouchée gourmande et texturée.

INGRÉDIENTS

- Mini-financiers noisette
 - Cf page 9
- Bâtonnets en bois
- Ganache chocolat noir :
 - 100 g de chocolat noir 70 %
 - 120 ml de crème liquide entière
 - 20 g de Süvy
- Glaçage esquimau :
 - 100 g de chocolat noir fondu
 - 20 g d'huile de pépin de raisin
 - 20 g de noisettes torréfiées concassées

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :

Sucre : 7.37 contre 1.35 avec Süvy
Fibres : 3.41 contre 3.7 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 **GANACHE**
Faire chauffer la crème avec le Süvy. Hors du feu, incorporer le chocolat. Mixer 2 minutes et stocker au froid pendant 12h.
- 2 **MINI-FINANCIERS**
Réaliser des demi-sphères dans un moule silicone type mini-dôme. Cuire 12 min à 170°C. Laisser refroidir. Pour l'appareil, se référer à la page 9.
- 3 **MONTAGE**
Déposer une noisette de ganache sur une demi-coque. Ajouter un bâtonnet. Refermer avec une autre coque. Congeler 30 min pour faciliter le glaçage.
- 4 **GLAÇAGE**
Mélanger le chocolat fondu, l'huile et les noisettes. Tremper chaque sucette bien froide dans le glaçage. Laisser durcir à température ambiante.

MERINGUES

Des meringues à la fois craquantes à l'extérieur et légères à cœur, montées sans sucre raffiné. Süvy fond parfaitement dans la masse pour un résultat lisse, brillant et stable. Parfaites en café gourmand, pavlova ou en élément de décor.

INGRÉDIENTS

- 4 blancs d'œufs (à température ambiante)
- 200 g de Süvy
- 1 pincée de sel
- (Facultatif) quelques gouttes de jus de citron ou vinaigre blanc

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :
 Sucre : 51.37 contre 0.31 avec Süvy
 Fibres : 0 contre 19.72 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 55°C, chaleur tournante si possible.
Battre les blancs avec le sel. Lorsqu'ils deviennent mousseux, incorporer progressivement le Süvy en pluie fine tout en fouettant.
- 2 Continuer de battre jusqu'à obtention d'une texture ferme, lisse et brillante. Le Süvy doit être complètement dissous (aucun grain au toucher).
- 3 Dresser à la poche ou à la cuillère sur plaque recouverte de papier cuisson.
- 4 Cuire 2h30 à 60°. Stocker dans une boîte hermétique pour le protéger de l'humidité.

ASTUCES :

- Œufs à température ambiante = blancs plus stables.
- Bol et fouets parfaitement dégraissés.
- Variante : parfumez avec vanille ou une touche florale (rose, fleur d'oranger...).





PANNACOTTA EARL GREY & COULIS POIRE

Panna cotta infusée au thé Earl Grey, soyeuse et délicate, relevée d'un coulis de poire fruité. Le tout, subtilement sucré au Süvy.

INGRÉDIENTS

• Panna cotta :

- 30 cl de crème liquide entière
- 20 cl de lait entier
- 40 g de Süvy
- 2 feuilles de gélatine (ou 4 g de gélatine en poudre)
- 2 sachets de thé Earl Grey (ou 2 c. à café de thé en vrac)

• Coulis de poire :

- 2 poires bien mûres
- 20 g de Süvy
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 trait de vanille (optionnel)

Recette traditionnelle comparée à la version Süvy (en g/100g) :
 Sucre : 9.47 contre 0.16 avec Süvy
 Fibres : 0 contre 3.59 avec Süvy



PRÉPARATION

- 1 Porter la crème et le lait à frémissement. Retirer du feu, ajouter les sachets de thé, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer.
- 2 Remettre sur feu doux, ajouter le Süvy. Faire chauffer sans faire bouillir.
- 3 Hors du feu, incorporer la gélatine préalablement ramollie dans l'eau froide et bien essorée.
- 4 Verser en verrines. Laisser tiédir puis réfrigérer au moins 4 h.
- 5 Mixer les poires pelées avec le Süvy, le citron et la vanille. Passer au tamis pour un coulis lisse.
Astuce : Pochonner très rapidement les poires dans un sirop léger au thé
- 6 Napper de coulis juste avant de servir. Décorer d'une lamelle de poire pochée ou d'un zeste de citron.

Le goût du sucre

L'esprit libre



Süvy

Le goût du sucre
sans le sucre



0
SUCRE

IG faible :
36 fois
plus doux que
le sucre

Riche
en fibres

8
fois moins
calorique que
le sucre

FABRIQUÉ
EN FRANCE

Süvy

Le goût du sucre
sans le sucre



Laboratoires INNOVI
531 Route d'Astaffort
47390 LAYRAC
Tel : +33 5 53 98 50 30
www.suvy.fr