

# SUCRE VANILLÉ MAISON



Recettes100faim.fr

Pour 1 pot 200g de sucre vanillé | Préparation : 5 minutes  
Pas de cuisson | Repos : 1 semaine minimum

Sucre blanc en poudre 200g  
1 gousse de vanille  
1 bocal en verre hermétique



1. Sur une planche à découper : **fendre** la gousse de vanille pour **retirer** les grains puis découper la gousse de vanille en 4 **morceaux**.
2. Dans un **bocal hermétique en verre** : **verser** le sucre, **déposer** les grains et les morceaux de gousses de vanille.
3. **Fermer** le bocal, **secouer** et laisser **reposer 1 semaine** (minimum) à température ambiante. Chaque jour pendant cette période, secouer le bocal.
4. Quand il n'y a plus de sucre, rajouter 200g de sucre blanc. Laisser les gousses de vanille et en ajouter une autre. Quand la gousse n'a plus d'odeur, la retirer du pot et la remplacer par une autre.

## CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Réaliser son sucre vanillé ? Rien de plus simple... et c'est beaucoup plus économique !
- J'opte pour du **sucre blanc** qui n'a pas beaucoup de saveurs. Cette recette se réalise aussi avec du sucre roux, de la cassonade ou du sucre de coco (mais je vois moins l'intérêt).
- Cette recette est parfaite pour vos desserts et pourquoi pas dans un petit café.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire  
[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)

Recette en vidéo

