

# En panne d'un ingrédient ?

## On a la solution !

Beurre, œufs, sucre, lait ou farine, on vous dit comment les remplacer. Il y a des solutions auxquelles on ne pense pas et qui vous éviteront de repartir faire des courses, juste pour ça ! Suivez le guide...

### → Je n'ai plus de BEURRE, je le remplace par quoi ?



Pour la plupart des préparations, le beurre sert de liant et d'émulsifiant. 20 g de beurre peuvent être échangés par :

- **20 g de margarine ou de beurre végétal ;**
- **10 g d'huile végétale : arachide, noisette, coco, olive...**
- **1 jaune d'œuf.**

**Dans un gâteau,** le beurre a pour mission d'apporter moelleux et fondant à la pâte. Il donne également une saveur lactée. Vous n'en avez plus ? Voici par quoi vous pouvez remplacer 100 g de beurre :

- **100 g de fromage blanc,** de mascarpone, de fromage frais ;
- **80 g d'huile végétale** : selon votre recette, optez pour celle d'arachide, de noisette, de coco, d'olive... ;
- **100 g de compote de pommes** et/ou de poires. Si vous la faites vous-même, passez la compote au presse-purée ou au mixeur pour qu'elle soit fine et sans morceaux.
- **100 g de banane écrasée ;**
- **50 g d'avocat** bien mûr et réduit en purée ;
- **80 g de courgettes râpées.**

### BON A SAVOIR

La purée d'amandes, la purée de noix de cajou ou le beurre de cacahuètes peuvent se substituer au beurre.

→ Je n'ai plus d'OEUFS, je les remplace par quoi ?

Les œufs ont plusieurs missions : ils servent à émulsionner, lier, épaissir, donner de la texture. Le gras des jaunes apporte le côté fondant. Et les blancs montés en neige assurent de la tenue aux préparations et des textures moelleuses et aérées.

**Voici les équivalences pour 1 œuf :**

- **50 g de compote de pommes ;**
- **1 yaourt nature**, si possible, brassé. Sinon, il suffit de le fouetter en y ajoutant quelques gouttes de lait ou d'eau ;
- **1/2 banane écrasée** qui apportera le liant et le fondant ;
- **50 g de purée de pommes de terre**, de courge ou de carottes ;
- **1 cuillerée à soupe de fécule de maïs** ou de pommes de terre, délayée à 2 cuillerées à soupe d'eau ou de lait ;
- **1 cuillerée à soupe d'huile végétale** neutre mélangée à 45 ml de lait. Il n'en faut pas trop, pour ne pas rendre votre préparation trop grasse.



**BON A SAVOIR**

Parmi les ingrédients qui peuvent également remplacer l'œuf, mais dont la présence dans une cuisine dépend de vos habitudes alimentaires, il y a :

- **le yaourt au soja** (60 g = 1 œuf) ;
- **le tofu soyeux** (50 g = 1 œuf) ;
- **le lait fermenté** (60 ml = 1 œuf) ;
- **la gélatine ou l'agar-agar** (encore faut-il en avoir dans son placard) parfait pour les flans, les crèmes ou la panna cotta ;
- **les graines de lin ou de chia** que l'on mixe avec un peu d'eau et qu'on laisse reposer pour que la préparation gélifie.

→ Je n'ai plus de SUCRE, je le remplace par quoi ?



En cuisine, le sucre donne du goût, de la douceur, de l'onctuosité, du croustillant. Il aide la levure à faire son travail et permet de mieux émulsionner les mousses.

**N'oubliez pas qu'il existe d'autres sucres en dehors du sucre raffiné blanc** : cassonade, sucre de canne blond ou brun, sucre complet (à mettre en moindre quantité car son effet sucrant est plus important que celui du sucre raffiné), sucre de fleur de coco ou encore édulcorants type xylitol ou stevia.

**Voici les ingrédients alternatifs** à 100 g de sucre dans vos préparations :

- 70 g de miel ;
- 100 g de de sirop d'érable ;
- 75 g de sirop d'agave ;
- 80 g de fruits frais, en compote ou en purée.

**BON A SAVOIR**

Les extraits de vanille, d'orange, d'amandes amères peuvent être une façon d'apporter des saveurs sucrées à votre préparation. Pensez également à la cannelle en poudre

→ **Je n'ai plus de LAIT, je le remplace par quoi ?**

Comme l'eau, le lait apporte de l'humidité et de la fluidité aux préparations. Il favorise également le moelleux et la saveur sucrée.

**Pour remplacer le lait de vache, il y a bien sûr tous les laits végétaux :** soja, amande, riz, avoine, épeautre, châtaigne, noisette, coco.

**Mais voici les autres alternatives :**

- le yaourt ;
- l'eau ;
- la crème liquide mélangée à un peu d'eau ;
- le fromage blanc ;
- la banane écrasée ;
- la crème de soja ;
- les œufs battus avec un peu d'eau.



→ Je n'ai plus de FARINE DE BLE, je la remplace par quoi ?

**Vous avez exploré vos placards et vous n'avez pas une seule farine ?** Voici par quoi vous allez pouvoir remplacer 100 g de farine :

- **50 g de noisettes ou d'amandes en poudre ;**
- **100 g de purée de pommes de terre ;**
- **100 g de semoule de blé fine** ou de polenta ;
- **100 g de son** ou de flocons d'avoine ;
- **100 g de purée de lentilles**, de pois chiches ou d'haricots rouges (il suffit de les cuire, de bien les égoutter et de les mixer) ;
- **100 g de sablés salés ou sucrés.**



**BON A SAVOIR**

Sachez que le résultat sera meilleur et plus léger si vous mixez ces farines : une qui a du caractère (châtaigne, sarrasin) avec une plus légère (farine de riz, féculé). Vous pouvez remplacer par exemple 100 g de farine de blé par 50 g de farine de châtaigne mélangée à 50 g de féculé de maïs ou de farine de riz.

→ **Je n'ai plus de LEVURE, je la remplace par quoi ?**

**Vous n'avez pas de levure chimique**, vous pouvez la remplacer 1 sachet par 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude diluée dans du jus de citron ou de vinaigre.