

Substituer les aliments selon l'effet recherché

Moelleux Purée de légumes céréales en flocon bicarbonate de soude avec jus de citron (donne du gonflant) lait végétal avec cidre ou citron 1ccpar 80 ml pour être moins dense, moins secs graine de lin moulues ou graines de chia 1CS pour 3 eau chaude pour élasticité et moelleux

Liant Féculé ou amidon (arrow-root, pomme de terre, tapioca, maïs, ) pas trop sinon visqueux. L'agar agar, fruits secs rehydrates en purée, graine de Lin ou chia avec de l'eau (1 volume de graine pour 3 d'eau) remplace blanc d'œuf., purée de féculents bien cuits riche en amidon, (patate douce, pomme de terre, pot Imart on, manioc), gomme de guar ou xanthane en petite quantité

Corse The fort ou café, alcool fort, extrait de vanille, épices, sucre complet, graines de fruits à coque grillés à la poêle, miels de châtaignier, sarrasin

Croquant Noix de coco toasts, mélange de céréales sans gluten, mélange de graines toastées, flocons durs de riz, châtaigne, ou maïs, toasted et écrasés, chips ou fruits de légumes, cérames Luc graines soufflées, bacon ou lard rissolés et écrasés comme chapelure, semoule comme la polenta de maïs

Élasticité Gomme de guar ou xanthane 1/2 a 1 cc pour 150g de farine sans gluten

Graine de lin ou chia ou psyllium moulu. Graine de lin seules Poudre de psyllium seul mais pâte ne lève pas bien

Crémeux, onctueux Lait végétal, ou crème (coco ou soja, amande, riz), gomme de guar ou xanthane, tofu soyeux battu, purée de fruits secs ou légumineuses bien cuits oliagineux, avocat bien mûr écrasé, flocon de céréales sans gluten réhydratés et mixés en crème épaisse Beurre Ghee, avocat bien mûr, purée oléagineux, huile olive, graisse de canard ou oie, huile coco et margarine.

Levure 1 CS de bicarbonate de soude avec jus de citron ou vinaigre de cidre ou levure chimique

La féculé de maïs est principalement utilisée comme épaississant et liant pour les sauces. La poudre blanche et fine a deux fois le pouvoir épaississant de la farine. Comptez 1 cuillère à soupe de féculé de maïs pour remplacer 2 cuillères à soupe de farine.

La gélatine est utilisée dans beaucoup d'entremets pour faire tenir les mousses ou crèmes, réaliser des glaçages brillants, faire des gelées, etc... Mais réalisée à partir de matières premières animales (porcines le plus souvent), elle ne convient pas à tout le monde. Pour la remplacer facilement, j'utilise de l'agar-agar, extraite d'une algue, que l'on trouve de plus en plus facilement sous forme de poudre (perso je le commande sur le net).

Dosage:

6 g de gélatine (3 feuilles) = 2 g d'agar-agar (1 c. à café rase)

Dans des biscuits, crêpes, ... où l'œuf est là pour lier la préparation:

1 œuf

= 1 c. à soupe de féculé + 2 c. à soupe d'eau ou de lait

= 1/2 banane mixée

= 60 g de compote de pomme, de prune, de poire,...

= 50 g de purée de pomme de terre, de courge, de carotte, ...

Dans un gâteau, où l'œuf est là pour donner du moelleux:

1 œuf

= 1/2 banane mixée

= 60 g de compote de pomme, de prune, de poire,...

= 50 g de purée de pomme de terre, de courge, de carotte, ...

= 50 g de yaourt

= 60 ml de lait fermenté

= 1 c. à soupe d'huile + 45 ml de lait

Dans les pâtes levées, brioches, gâteaux, ... où l'œuf va donner une texture aérienne:

1 oeuf

= 50 g de yaourt

= 60 ml de lait fermenté

= 60 ml de lait + 1 c. à soupe de vinaigre ou jus de citron

= 1 c. à soupe de bicarbonate + 1 c. à café de vinaigre ou de jus de citron

Par quoi remplacer le beurre et l'huile?

100 g de beurre = 80 g d'huile végétale

= 80 g d'huile de coco

= 100 g de purée d'oléagineux (amande blanche, cajou,...) ou 50 g de purée d'oléagineux + 50 g d'huile végétale pour remplacer le beurre fondu (texture plus fluide)

= 50 g de purée d'avocat

= 100 g de banane écrasée (réduisez le sucre surtout si elle est bien mûre)

= 50 g de beurre + 25 g de yaourt

Comment remplacer la levure?

Levure boulangère

40 g de levure fraîche (1 cube) = 14 g de levure déshydratée

Levure chimique

1 sachet de levure chimique = 1 cuillère à café de bicarbonate + un trait de jus de citron ou de vinaigre