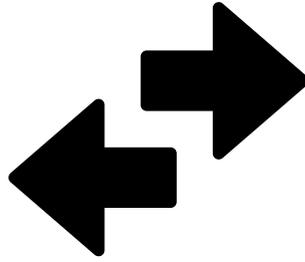




Fiche des équivalences des ingrédients

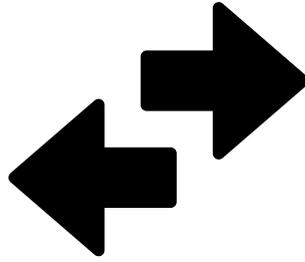
Par les Editions
Cuisine du Potager

Par quoi remplacer un ingrédient ?



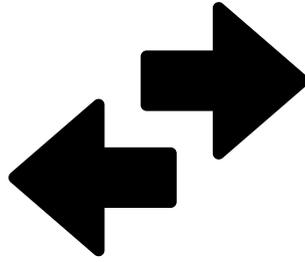
125 mL de lait	Par	- 1 yaourt ou - 125 g de fromage blanc - ou 2 petits suisses
6 g de gélatine = 3 feuilles	Par	2 g d'agar agar = 1 cuillère à café
1 oeuf	Par	- 1 cuillère à soupe de féculé + 2 cuillères à soupe d'eau (effet liant) ou - 1/2 banane mixée (effet liant et moelleux) ou - 60 g de compote de pomme (effet liant et moelleux) ou - 50 g de purée de pomme de terre (effet liant et moelleux) ou

Par quoi remplacer un ingrédient ?



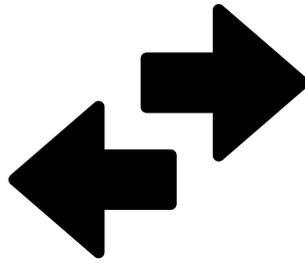
1 oeuf	Par	<ul style="list-style-type: none">- 50 g de purée de courgette (effet liant et moelleux) ou- 50 g de yaourt (effet moelleux et texture aérienne) ou- 1 cuillère à soupe d'huile + 45 mL de lait (effet moelleux) ou- 60 mL de lait + 1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron (texture aérienne) ou- 1 cuillère à soupe de bicarbonate + 1 cuillère à café de vinaigre ou de jus de citron (texture aérienne) ou
--------	-----	--

Par quoi remplacer un ingrédient ?



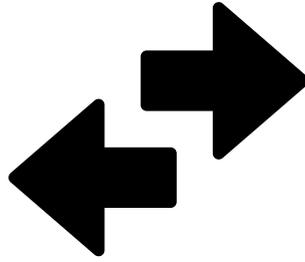
1 oeuf	Par	- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues ou de graines de chia trempées dans 3 cuillères à soupe d'eau (effet liant) ou - 1 cuillère à café d'agar agar + 1 cuillère à café d'eau (effet liant)
1 blanc d'oeuf	Par	- 3 cuillères à soupe de jus de pois chiche (que vous pouvez monter en neige) - 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues trempées dans 3 cuillères à soupe d'eau

Par quoi remplacer un ingrédient ?



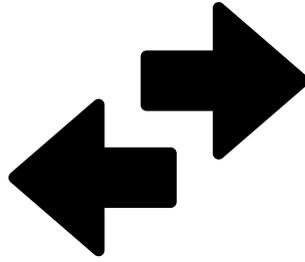
100 g de beurre	Par	<ul style="list-style-type: none">- 80 g d'huile végétale ou-80 g d'huile de coco ou- 100 g de purée d'oléagineux ou- 50 g de purée d'oléagineux + 50 g d'huile végétale ou- 50 g de purée d'avocat ou- 100 g de banane écrasée ou- 50 g de beurre + 25 g de yaourt ou- 100 g de purée de courge- Une courgette en purée ou
-----------------	-----	---

Par quoi remplacer un ingrédient ?



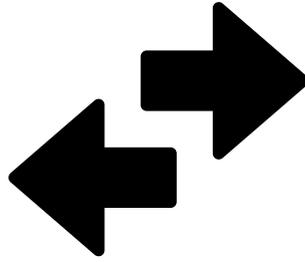
100 g de beurre	Par	<ul style="list-style-type: none">- Un pot de fromage blanc ou- 100 g de compote de pomme ou- 10 cL de ricotta ou- 100 g de tofu
100 g d'huile	Par	<ul style="list-style-type: none">- 1 pot de fromage blanc (pour les sauces vinaigrettes et gâteaux) ou- 100 g de crème d'amandes ou- 100 g de crème de noisettes ou- 100 g de compote de pommes ou- 100 g de purée de banane ou

Par quoi remplacer un ingrédient ?



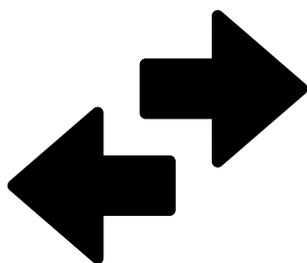
100 g d'huile	Par	<ul style="list-style-type: none">- 100 g de crème allégée ou- 100 g de purée de potiron ou- 100 g de purée de patates douces (pour les gâteaux)- 100 g de purée de courgettes (pour les gâteaux) ou- 100 g de crème de coco ou- 100 g de crème de soja ou- 100 g de tofu soyeux ou- du jus d'agrumes pour la cuisson à la poêle (effet anti-adhésif)
---------------	-----	--

Par quoi remplacer un ingrédient ?



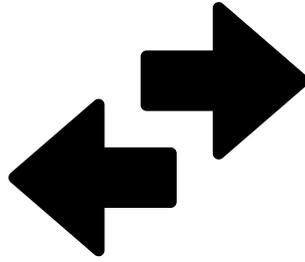
100 g de farine blanche	Par	<ul style="list-style-type: none">- 50 g de farine de châtaigne ou de sarrasin + 50 g de fécule ou de farine de riz ou- 75 g de farine de riz + 25 g de fécule ou- 50 g de farine blanche + 50 g de fécule ou- 40 g de farine blanche + 60 g de poudre d'amande + 1 c. à soupe d'eau ou de lait ou- 100 g de flocons d'avoine mixés finement + 2 c. à café de levure chimique ou
-------------------------	-----	--

Par quoi remplacer un ingrédient ?



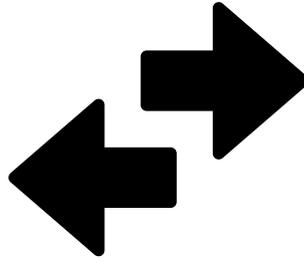
100 g de farine blanche	Par	- 100 g de purée de pomme de terre ou - 100 g de semoule fine (ou polenta)
100 g de sucre blanc	Par	- 100 g de sucre roux ou - 100 g de cassonade ou - 100 g de sucre glace ou - 85 g de miel ou - 75 g de sirop d'agave ou - 100 g de sirop d'érable
50 g de chocolat	Par	- 40 g de cacao amer + 2 cuillères à soupe d'huile végétale

Par quoi remplacer un ingrédient ?



1 sachet de levure chimique	Par	- 1 cuillère à café de bicarbonate + un trait de jus de citron ou de vinaigre
100 mL de vin blanc	Par	- 100 mL de bouillon de légumes + 1 cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre ou - 100 mL de bouillon de volaille + 1 cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre ou - 100 mL de fumet de poisson ou - 100 ml de jus de raisin blanc non sucré

Par quoi remplacer un ingrédient ?



<p>100 mL de vin rouge</p>	<p>Par</p>	<p>- 80 mL de vinaigre de vin rouge + 20 g de sucre ou - 100 mL de jus de raisin noir non sucré + 2 échalotes émincées ou - 80 g de purée de fruits rouges (airelles, cassis, etc.) + 1 oignon émincé ou - 80 mL de bouillon de boeuf + 1 cuillère à soupe de concentré de tomate + 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique</p>
----------------------------	------------	---