



# Plus d'œufs ou de farine ...

Avril 2020

Chers Amapiens, il vous manque un ingrédient de base pour cuisiner. Sucre, lait, beurre... Voici quelques substituts possibles.

## Je n'ai plus de farine

Il est possible de s'en passer avec ce qui traîne dans vos placards.

Première solution : mixer des flocons d'avoine le plus finement possible, afin d'obtenir de la farine d'avoine, à utiliser dans les mêmes quantités que votre farine habituelle.

Deuxième option : des légumineuses, comme des pois chiches ou des haricots rouges, que l'on fait cuire avant de les mixer jusqu'à l'obtention d'une purée. Idem avec les céréales comme le quinoa ou le millet, que l'on peut laisser sous forme de grains cuits.

Troisième option, qui se prête plus aux pâtisseries : utiliser de la poudre d'amande, de noix ou de noisettes. 50 g suffisent pour remplacer 100 g de farine, ces poudres étant fortement caloriques.

## Je n'ai plus d'œufs

La fécule de maïs ou de pomme de terre : elle permet d'apporter à la fois du liant et de la légèreté aux recettes. Pour remplacer un œuf, il suffit d'ajouter une cuillère à soupe de fécule avec deux cuillères à soupe d'eau ou de lait.

Les graines : encore faut-il en avoir dans son placard. Mais les graines de lin (utilisées moulues) ou de chia (que l'on peut utiliser entières) sont l'un des meilleurs substituts aux œufs, utilisées dans de nombreuses recettes véganes. Il suffit de diluer deux cuillères à soupe de graines moulues dans deux cuillères à soupe d'eau, et de laisser reposer quelques minutes avant d'ajouter à la préparation.

Compote de fruits ou purée de légumes : utilisées respectivement pour les recettes sucrées ou salées, on les ajoute à de la levure pour apporter humidité et légèreté dans les préparations. Comptez 50 grammes pour remplacer un œuf. Cela fonctionne aussi avec une demi-banane réduite en purée.

## Je n'ai plus de beurre

D'abord, si votre plaquette de beurre est terminée, il vous reste sûrement de l'huile végétale : 80 g d'huile, à choisir en fonction de votre recette, remplacent 100 g de beurre. D'autres options existent : pour 100 g de beurre, on peut utiliser 100 g de purée d'oléagineux, 100 g de banane écrasée dans une pâtisserie ou 50 g de purée d'avocat, riche en bonnes matières grasses.

## Je n'ai plus de levure

Dans ce cas, votre meilleur allié est le bicarbonate de soude : il suffit d'en mettre une cuillère à café à la place du sachet de levure chimique. Dans l'idéal, ajoutez une cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre pour masquer son goût amer. Pensez en revanche à enlever la pincée de sel prévue dans votre recette, le bicarbonate de soude étant déjà salé.

Si vous n'avez pas de bicarbonate, les blancs d'œufs battus en neige peuvent aider à apporter de la légèreté. Une alternative végétale : l'aquafaba, ce jus que vous trouvez dans les pois chiches en conserve, peut aussi se monter en neige comme des œufs.

## Je n'ai plus de crème

Mais peut-être vous reste-t-il d'autres produits laitiers ? Du lait, par exemple : faites-le épaissir dans une casserole avec un peu de fécule ou de farine, et ajoutez du beurre.

Il est également possible de remplacer la crème par du fromage blanc ou un yaourt, à condition de ne pas porter la préparation à ébullition, ce qui créerait des grumeaux.

## Je n'ai plus de sucre

Pensez aux autres sucrants, en veillant à respecter les dosages en fonction de leur pouvoir sucrant. Pour avoir l'équivalent de 100 g de sucre : 50 g de miel, ou 50 g de sirop d'érable, ou 50 g de sirop d'agave. De la compote de pomme ou de la banane écrasée peut aussi faire l'affaire.

## Je n'ai plus de lait

Remplacez-le tout simplement par de l'eau, en quantité égale : bien souvent, cela ne modifiera que peu le goût de votre recette. Vous pouvez aussi ajouter un œuf, un yaourt, du fromage blanc, de la crème fraîche ou encore de l'huile ou une banane si l'on cherche le liant.

## Je n'ai plus de chocolat pâtissier

Un fond de cacao en poudre pourra vous sauver. Pour remplacer 50 g de chocolat, mélangez 6 cuillères à soupe (40 g) de cacao en poudre et deux cuillères à soupe d'huile végétale ou de beurre. S'il s'agit de cacao amer, vous pouvez rajouter, si vous le souhaitez, quatre cuillères à soupe de sucre.