

Comment substituer les produits d'origine animale?

RECETTES & ASTUCES

Lait



Boisson végétale

soja avoine
amandes riz
quinoa noisettes
noix de coco
...

Beurre



Avocat

On peut l'ajouter dans les desserts, dans la même quantité que pour le beurre

Huile

3/4 d'huile de noix de coco
1/4 d'huile d'olive

Crème

Crème de noix de coco

Il suffit de garder une boîte de «lait» de noix de coco dans le frigo tout la nuit, puis retirer la partie la plus épaisse et la fouetter



Oeufs



Farine de pois-chiches

200 ml d'eau tiède
75 grammes de farine
1/2 cuillère à café de levure chimique en poudre



Fromage fondu

Béchamel

On peut faire un béchamel avec de la levure de bière, des oignons séchés et un peu de curcuma, pour substituer le fromage fondu.



Fromage rapé

Mélange de graines

On peut remplacer le fromage rapé par des graines de tournesol, lin et sésame assaisonnées avec du sel, du poivre, un peu de curcuma et cannelle

