



Comment substituer 1 œuf dans une recette

Les astuces présentées proposent le remplacement d'un œuf. Si une recette demande 2 œufs, doublez la quantité indiquée. Notez que ces astuces fonctionnent pour un maximum de 2 œufs par recette.

Autrement, il est préférable de considérer une autre recette.*

Pour faire lever une recette : Mélanger 1 c. à soupe de poudre à pâte à 1 ½ c. à soupe d'eau et 1 ½ c. à soupe d'huile.



Pour lier les ingrédients :

- 1 c. à soupe de graines de chia ou 1 c. à soupe de graines de lin moulues mélangée à 3 c. à soupe d'eau. Laisser reposer 5 minutes avant d'utiliser.
- ½ banane écrasée
- ½ tasse de compote de pommes, ou une purée de légumes pour une recette salée
- 1 sachet (7 g) de gélatine sans saveur



Pour faire une meringue : Fouetter ¼ tasse d'aquafaba ** jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

**Liquide de cuisson des légumineuses ; habituellement le liquide qui se retrouve dans les conserves de pois chiches



Pour badigeonner :

- De l'eau
- Du lait (de vache, ou végétal)
- De la margarine fondue
- Du sirop d'érable dilué dans l'eau



Comme agent de texture : Mélanger ¼ c. à thé de gomme de xanthane à ¼ tasse d'eau.



Pour enrober et paner : Du lait, de la crème ou du yogourt nature



Pour faire une quiche ou une omelette :

**Vous pouvez remplacer plus d'un œuf pour ce type de recettes, mais les indications ci-dessous sont pour 1 œuf. Ajuster les quantités au besoin.*

- ¼ tasse de tofu soyeux nature
- 3 c. à soupe de farine de pois chiches mélangées à 3 c. à soupe d'eau

