L'allergie au lait de vache

Comment substituer le lait de vache

Il existe plusieurs substituts commerciaux aux produits contenant du lait de vache, qui se substituent à parts égales. Il demeure toutefois important de bien lire les étiquettes.

Lait de vache : Boisson végétale (soya, amande, avoine, riz, coco, pois)
Choisir des options enrichies en vitamine D et en calcium pour la consommation.

Lait condensé ou évaporé : Faire bouillir 3 tasses de boisson végétale, et laisser évaporer jusqu'à ce qu'il en reste 1 tasse. Pour une version sucrée, ajouter 1 ¼ tasse de sucre après l'évaporation et faire chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissout.

Babeurre : Mélanger 1 tasse de boisson végétale avec 1 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme. Laisser reposer 5 minutes avant d'utiliser.

Yogourt : Substitut de yogourt de soya, de coco ou d'amande, tofu mou, crème de noix de coco

Fromage : Substitut végétalien de fromage ou "fauxmage" à base de noix
La levure alimentaire peut remplacer le parmesan pour sa saveur.

Beurre : Margarine végétale, huile végétale, beurre de noix, avocat en purée, banane en purée

Crème : Crème de coco, préparation crémeuse de soya

Crème glacée : Banane congelée en purée (tout autre fruit peut être ajouté pour ajuster la saveur)

Pour des conseils supplémentaires, consultez le site d'Allergie Québec.