

Comment substituer la moutarde

Lors de l'utilisation d'un de ces substituts, assurez-vous que les produits sont bel et bien exempts de traces de moutarde. Sachez qu'il est possible d'omettre la moutarde dans une recette si la quantité ajoutée est minime.

En marinade

Sauce Worcestershire



Dans une vinaigrette
(comme agent émulsifiant)

Gomme de xanthane, lécithine, mayonnaise

Moutarde de Dijon

Raifort, wasabi



Moutarde jaune (pour imiter la saveur)

Curcuma, pâte de tamarin, saumure
de légumes marinés

Garniture à sandwich

Beurre de noix, guacamole, houmous, mayonnaise, pesto



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)

Comment substituer le sésame

Les propositions suivantes pourraient inclure certains de vos allergènes.

En garniture

Arachides concassées, graines de citrouilles, de pavot, de tournesol, de lin (entières) ou de chanvre (décortiquées)



Le tahini (beurre de sésame)

Beurre d'arachide, de soya, de tournesol, ou de tout autre noix, huile d'olive, yogourt grec nature



L'huile de sésame

Huile de noix, d'avocat ou d'arachide, toute autre huile végétale en parts égales, toutefois, la saveur sera affectée



Comment substituer le soya

Edamame

Fèves de lima, gourganes (faba), petits pois congelés

Miso

Pâte de haricots rouges fermentés



Protéine végétale texturée (PVT)

Autre légumineuse, bulgur, quinoa, viande hachée

Sauce soya

Bouillon de champignon, sauce de poisson, sauce tamari exempte de soya, sauce Worcestershire



Tofu/tempeh

Champignons marinés, fruit du jacquier en conserve, légumineuses (pois chiches, haricots...), seitan fait maison



Tofu mou

Banane écrasée, crème sure, fromage cottage, noix trempées dans l'eau et broyées, ricotta, yogourt grec



Comment substituer les produits de la mer

Crab-cake

Pour remplacer 1 lb de chair de crabe, mélanger au robot culinaire 1 conserve de pois chiches et 2 conserves de coeurs de palmier (ou d'artichauts).



Sushi

Tomates marinées (pour garnir un nigiri), patates douces rôties ou en tempura (dans un rouleau)



Sauce de poisson

Sauce soya ou un mélange à parts égales de sauce soya et vinaigre de riz



Sauce aux huîtres

Sauce Hoisin, sauce aux huîtres végétarienne, sauce soya sucrée (Kecap manis)



Saumon fumé

Carottes marinées

Autres substituts

Fruit du jacquier en conserve, seitan, substitut de poisson de type Gardein™, tempeh, tofu

Comment substituer 1 oeuf dans une recette

Les astuces présentées proposent le remplacement d'un oeuf. Si une recette demande 2 oeufs, doublez la quantité indiquée. Notez que ces astuces fonctionnent pour un maximum de 2 oeufs 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 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 qui se retrouve dans les conserves de pois chiches

Pour badigeonner:

- De l'eau, du lait (ou autre boisson végétale), de la margarine fondue, ou 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 oeuf pour ce type de recette, mais les indications ci-dessous sont pour 1 oeuf. 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



Comment substituer les noix

En tartinade: Beurre de pois, beurre de sésame (tahini),
beurre de soya, guacamole, houmous

Dans un pesto: Edamames décongelées pour remplacer les
noix de pin



En collation: Bretzel, copeaux de noix de coco grillée,
edamames rôtis, fruits séchés, graines (tournesol, citrouille
ou sésame), olives, pois chiches ou lentilles grillés
**Attention au risque de contamination croisée dans les
produits commerciaux. Les préparations maisons sont
habituellement plus sécuritaires.*



Pour ajouter du croquant à une recette: Bretzels, carottes
fraîches en cubes, châtaigne d'eau en cubes, germes de
haricots, graines (sésame ou tournesol), sarrasin grillé
(kasha)



Pour remplacer les farines de noix:
Farine d'avoine, farine de blé, farine de noix de coco
(adapter au besoin les quantités selon la recette)



Comment substituer le blé

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

Pour remplacer la farine en tant qu'épaississant ou pour faire du pouding: Agar-agar, arrowroot, fécule de maïs, gomme de xanthane



Sauce soya: Sauce tamari

Collations sans blé:

- Galettes de riz ou craquelins de riz
- Maïs soufflé
- Collations à base de fruits
- Croustilles de pomme de terre ou de maïs



Mélange de farine tout-usage sans blé:

4 ½ tasses de farine de riz blanc + 1 ½ tasse de fécule de pomme de terre + ¾ tasse de farine de tapioca



Exemple de farines sans blé

Attention à la contamination croisée

- | | | |
|----------------------|----------------------------|----------------------|
| • Farine d'amande | • Farine de noix de coco | • Farine de riz |
| • Farine d'amarante | • Farine d'orge | • Farine de sarrasin |
| • Farine d'arrowroot | • Farine de pois chiche | • Farine seigle |
| • Farine d'avoine | • Farine de pomme de terre | • Farine de sorgho |
| • Farine de banane | • Farine de quinoa | • Farine de tapioca |
| • Farine de maïs | | • Farine de teff |



Pour des conseils supplémentaires, consultez le site [d'Allergie Québec.](http://AllergieQuébec.com)

Comment substituer les arachides

La contamination croisée est très fréquente entre les noix et les arachides. Il faut donc rester prudent lors d'une substitution.

Arachides entières:

- Autres noix (noisettes, pacanes, pistaches...)
- Graines de tournesol ou de citrouille
- Fèves de soya ou edamames rôtis
- Pois chiches ou lentilles grillés



Beurre d'arachides:

- Beurre d'autres noix (amandes, cajous...), de pois, de sésame (tahini) ou de soya
- Houmous
- Guacamole



Huile d'arachide: Toute autre huile végétale



Collations sans arachides:

- Bretzel
- Certaines barres, céréales ou croustilles du commerce
- Fruits frais ou séchés
- Galettes de riz
- Maïs soufflé
- Produits laitiers (yogourt, fromage...)
- Pâtisseries maison

