

## 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

