

## QUELQUES RECETTES

### MAYONNAISE VEGAN\*

- 5 càs de crème de soja
- 1 càs de jus de citron
- 3 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs de moutarde
- Sel et poivre
- 10 cL d'huile (par exemple colza ou un mélange d'huiles)

Dans le bol d'un mixeur plongeur, verser la crème de soja, le jus de citron, le vinaigre de cidre, la moutarde, du poivre et du sel. Mixer ces premiers ingrédients ensemble. Tout en mixant, verser l'huile dans le bol. En quelques secondes le mélange va monter et épaissir. Corrigez l'assaisonnement si nécessaire. C'est prêt !

\* Recette proposée par Des épices et des graines : recettes-vegetales.fr

### MOUSSE AU CHOCOLAT À L'AQUAFABA

- 70 g à 100 g de chocolat noir pâtissier (à ajuster selon vos goûts)
- 150 mL de jus d'une petite boîte de pois chiches, dit "aquafaba"
- 1 càs de sucre glace (à ajuster selon vos goûts)

Placer le jus de pois chiches dans un saladier au réfrigérateur pendant 10 mn. Battre le jus à l'aide d'un fouet électrique puissant pour monter le jus en neige (environ 5 mn). Ajouter le sucre petit à petit en continuant à battre. Le mélange final (environ 5 mn plus tard), épais et onctueux, ne doit pas tomber lorsque vous retournez le récipient. Faire fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Avec une spatule, incorporer délicatement le chocolat fondu à la mousse. Répartir la mousse dans 4 verres ou ramequins. Les placer au réfrigérateur pendant 1 h avant de savourer.

### CRÊPES VEGAN

- 250 g de farine
- 80 g de maïzena
- 500 mL de lait végétal
- 250 mL d'eau tiède
- 2 càs d'huile végétale
- 1 pincée de sel
- 3 càs de sucre
- 1 càs de vanille liquide (optionnel)

Diluer la maïzena dans l'eau. Dans un saladier mélanger tous les ingrédients secs. Faire un puits, ajouter les ingrédients liquides et fouetter le tout. Laisser reposer la pâte au moins 1 h. Dans une poêle à crêpes huilée, verser à l'aide d'une louche suffisamment de pâte pour couvrir le fond. Laisser cuire jusqu'à ce que les bords se décollent. Retournez la crêpe pour faire dorer l'autre côté. Continuer ainsi pour toute la pâte, en huilant régulièrement la poêle.

Plus de recettes de crêpes sur [l214.com/crepes](http://l214.com/crepes)

Comme nous, les animaux peuvent souffrir ou éprouver de la joie, et ils devraient pouvoir vivre leur vie comme ils le désirent. Les animaux sont sentients, c'est à dire qu'ils sont conscients et doués d'émotions.

Qu'il s'agisse d'élevage en cage, plein air ou bio, pour produire des œufs, les poussins et les poules souffrent et sont tués par dizaines de millions chaque année en France. Les poussins naissent dans des couvoirs, où ils sont brutalement triés dès le premier jour de leur vie : parce qu'ils ne pondent pas, plus de 50 millions de poussins mâles de race « pondeuse » sont broyés vivants ou gazés chaque année en France. Alors qu'une poule sauvage pond environ une vingtaine d'œufs par an, les poules des élevages modernes en pondent plus de 300, ce qui les épuise très rapidement. Au bout de seulement un an et demi, elles sont envoyées à l'abattoir et remplacées par d'autres.

Pourtant, de nombreuses options végétales existent pour remplacer les œufs. Cuisiner sans œufs ni produits laitiers est tout à fait possible, et quasiment toutes les recettes sont adaptables en 100 % végétal !

L'alimentation végétale ouvre des perspectives délicieuses, saines et insoupçonnées. Les alternatives à la viande, aux produits laitiers et aux œufs sont de plus en plus nombreuses et facilement accessibles. **L214 accompagne la transition alimentaire.**

Pour en savoir plus : [l214.com/remplacer-oeuf](http://l214.com/remplacer-oeuf)



[L214.com](http://L214.com)  
vegan-pratique.fr | [vegoresto.fr](http://vegoresto.fr)  
viande.info  
[l214.com/poussins](http://l214.com/poussins)

contact : [L214.com/contact](http://L214.com/contact)

Association L214  
CS20317  
69363 Lyon 08 Cedex



# COMMENT REMPLACER LES ŒUFS



## LA FONCTION DES ŒUFS EN CUISINE

**Liant, levant, humidifiant, épaississant : le choix du substitut dépend du rôle des œufs dans la recette.**

**Levant** : dans les gâteaux ou brioche, à la texture aérienne. Si la recette fait appel à plusieurs œufs ou bien à des blancs d'œufs battus en neige, c'est certainement cette fonction qu'il occupe.

**Humidifiant / liant** : muffins, cookies, gâteaux, brioches et recettes ne contenant qu'un seul œuf.

**Épaississant** : à la cuisson, les œufs épaississent flans, appareil à quiches, crèmes pâtisseries, terrines...

Très souvent, lorsque la recette ne fait appel qu'à un seul œuf, il n'est pas essentiel, surtout si la recette contient du gluten (blé, seigle, épeautre, kamut...) ou un autre ingrédient qui fait office de liant (yaourt de soja, tofu, compote...). On peut alors supprimer l'œuf sans que cela nuise à la recette.

D'une manière générale, les œufs vont apporter du moelleux et de la structure aux pâtes.

## À AVOIR DANS SES PLACARDS !

Et disponible dans tous les supermarchés

- Féculé de pomme de terre ou de maïs (type Maïzena)
- Briquettes de crème végétale : soja, riz, avoine, amande... testez-les pour définir vos préférences ! La crème de soja est la plus passe-partout et la plus disponible dans le commerce
- Sachets de levure chimique

## VOUS AVEZ DIT "AQUAFABA" ?

Derrière ce mot un peu étrange se cache tout simplement le jus de pois chiches, qui va servir à confectionner les recettes nécessitant du blanc d'œuf monté en neige. L'aquafaba permet ainsi de réaliser une mousse parfaite pour confectionner meringues, macarons, etc. À essayer absolument !

- Égouttez une boîte de conserve de pois chiches
- Récupérez le liquide
- Avec un batteur puissant, montez-le en neige éventuellement en ajoutant du sucre glace, comme vous l'auriez fait avec du blanc d'œuf (en battant un peu plus longuement). Vous obtiendrez une mousse ferme et au goût neutre, que vous ferez cuire plus longtemps et à plus faible température.



# LES USAGES SPÉCIFIQUES

## RETROUVEZ LE GOÛT DES ŒUFS DURS !

Le goût et l'odeur du "sel noir" rappelle vraiment les œufs durs en raison de sa teneur en soufre. Tout comme le sel de table, ce condiment est principalement composé de chlorure de sodium. Vous pouvez en saupoudrer vos avocats, le tofu, les salades, etc. Attention, le goût est vraiment prononcé, ne forcez pas la dose !

Le sel noir, appelé aussi sel de l'Himalaya ou kala namak, provient principalement de l'Himalaya népalais. On le trouve dans certaines épiceries fines ou par Internet.

## DORER UN GÂTEAU, UNE BRIOCHE OU UNE TOURTE

Du lait végétal sucré, du sirop de fruit, du sirop d'érable ou du sirop d'agave dilués un peu d'eau, de crème végétale ou de lait végétal sont parfaits pour dorer gâteaux, brioches et tourtes.

## DES OMELETTES SANS CASSER D'ŒUFS

Grâce au tofu soyeux ou ferme et à la farine de pois chiches, continuez à savourer des omelettes et des "œufs brouillés" !  
 > [l214.com/omelette](http://l214.com/omelette) et [l214.com/tofu](http://l214.com/tofu)

## LE SUBSTITUT D'ŒUF

Il s'agit d'une préparation du commerce que l'on trouve dans certains magasins spécialisés.

Le substitut d'œuf est simple d'utilisation puisqu'il suffit de remplacer un œuf par une dose de substitut et d'un peu d'eau. Il n'est cependant pas du tout indispensable, et les autres possibilités décrites dans ce dépliant peuvent tout autant remplacer les œufs.



### POUR ALLER AU PLUS SIMPLE :

1 càs de fécule de pommes de terre ou de Maïzena + 30 mL de liquide



50 g de yaourt de soja ou 50 g de tofu soyeux mixé



50g de banane écrasée (environ 1/2) ou de compote (sucré) ou de purée de légumes (salé)<sup>(1)</sup>



1 càc d'huile ou de purée d'oléagineux + 45 mL de liquide<sup>(2)</sup>



1 càc de vinaigre de cidre ou de citron + 60 mL de lait végétal<sup>(3)</sup>



gâteaux / génoises	✓	✓	✓	✓	✓
crêpes	✓		✓	✓	
cookies		✓	✓	✓	
biscuits / sablés				✓	
cupcakes / muffins / cakes salés ou sucrés	✓	✓	✓	✓	✓
quiches	✓	✓			
flans / entremets	✓				
crème pâtissière	✓				
crèmes glacées	✓	✓	✓		

### LÉGENDE :

30 mL de liquide (eau ou lait végétal) = 2 càs

✓ = la méthode idéale par rapport au type de préparation



(1) Optez pour des compotes épaisses de pommes, poires, pêches, ou les purées de potiron, carottes ou tomates. La banane (dont le goût reste prononcé) écrasée ou mixée donne aux crèmes glacées une texture de glace à l'italienne.

(2) Les purées d'oléagineux (amandes, noix de cajoux...) remplacent les jaunes d'œufs dans les muffins, pâtes à tartes ou crèmes. Leur goût reste prononcé.

(3) Jus de citron et vinaigre caillent et épaississent le lait de soja, remplaçant ainsi les œufs dans les gâteaux, muffins ou cupcakes.

## RETROUVER L'ASPECT DU BLANC D'ŒUF

Mélangées à de l'eau, les graines de lin moulues et les graines de chia donnent une substance gluante très proche de la texture du blanc d'œuf. Il est préférable de moudre les graines de lin au fur et à mesure de ses besoins car, une fois moulues, elles s'oxydent rapidement.

Comptez 2 càc de graines de lin moulues ou 2 càc de graines de chia + 30 mL de liquide. Les graines de chia sont à mélanger entières à de l'eau puis à laisser reposer 10 mn.

## JUS DE CITRON, VINAIGRE ET BICARBONATE EN AGENT LEVANT

Ces ingrédients remplacent les blancs battus en neige. Ils apportent de la légèreté et contribuent à lever la pâte en complément de la levure, par exemple pour les génoises, muffins et cakes.

Comme la réaction se produit dès qu'on les ajoute à la pâte, il faut les ajouter au dernier moment, mélanger et enfourner rapidement.

Comptez 1 càc de bicarbonate de soude + 1 càc de vinaigre de cidre ou de citron. Préférez le citron pour les préparations sucrées.

## DES FARINES POUR ÉPAISSIR

Pour épaissir quiches et terrines, il suffit généralement de remplacer ¼ de la farine habituelle de la recette par de la farine de pois chiches, de lupin ou de soja, ou des farines précuites dites "crèmes" (riz, millet, kokkoh...). Celles de lupin, de pois chiche et de soja apportent une touche biscuitée et une coloration jaune aux préparations. Grâce à ces farines, vous pouvez aussi varier vos pâtes à crêpes !

## L'AGAR-AGAR, UN PUISSANT GÉLIFIANT

L'agar-agar est une algue incolore, sans goût ni odeur, qui sert à gélifier. Vous pouvez l'utiliser dans toutes les préparations ayant besoin de solidifier : terrines, verrines, flans, panna-cotta... Il faut toujours porter à ébullition l'agar-agar pour actionner son effet gélifiant, qui agira quand la préparation refroidira. Choisissez-le en poudre, ce qui est bien plus pratique. L'agar-agar ne "dégélifie" pas en se réchauffant.

2 g d'agar-agar en poudre (environ 1 càc rase) suffisent pour 500 mL de liquide.