

ALGUNAS RECETAS

MAYONESA VEGANA*

- 5 cucharadas soperas de nata de soja
- 1 cucharada sopera de zumo de limón
- 3 cucharadas soperas de vinagre de sidra
- 1 cucharada sopera de mostaza
- Sal y pimienta
- 10cl de aceite (de colza o girasol, por ejemplo)

Ponemos la nata de soja, el zumo de limón, el vinagre de sidra, la mostaza, la pimienta y la sal dentro de una batidora. Batimos estos ingredientes. Mientras los batimos, añadimos el aceite al bol. Al cabo de unos pocos segundos, la mezcla cogerá volumen y se espesará. La mayonesa ya está lista!

* Receta propuesta por Des épices et des graines: recettes-vegetales.fr

MOUSSE DE CHOCOLATE CON AQUAFABA

- 70-100g de chocolate negro (ajusta la cantidad según tu gusto)
- 150ml de jugo de un bote de garbanzos, que llamamos "aquafaba"
- 1 cucharada sopera de azúcar en polvo

Ponemos el jugo de garbanzos en un bol en la nevera durante 10 minutos. Batimos el zumo con la ayuda de una batidora eléctrica potente para hacer que el zumo sea bien espumoso, al punto de nieve (unos 5 minutos). Añadimos el poco a poco mientras continuamos batiendo. La mezcla final, al cabo de cinco minutos, no debería caer si volcamos el recipiente. Fundimos el chocolate roto en trocitos al baño maría o en el microondas. Con una espátula, añadimos con cuidado el chocolate fundido a la mousse. Repartimos la mousse en 4 recipientes y la dejamos reposar en la nevera durante 1 hora o más.

CREPES VEGANAS

- 250g de harina
- 80g de maizena (fécula de maíz)
- 500ml de leche vegetal
- 250ml de agua tibia
- 2 cucharadas soperas de aceite vegetal
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharada sopera de vainilla líquida (opcional)

Diluimos la maizena en el agua. En un bol, mezclamos todos los ingredientes secos. Hacemos un agujero en medio de la masa, añadimos los ingredientes líquidos y lo batimos todo. Dejamos reposar la mezcla por lo menos 1 hora. En una sartén para crepes, ponemos aceite y vertimos la mezcla con la ayuda de un cucharón. Dejamos cocer hasta que los bordes se despeguen de la sartén. Giramos la crepe para cocer el otro lado. Repetimos los mismos pasos hasta que se termine la mezcla, pensando en ir añadiendo aceite de vez en cuando a la sartén.

Más recetas de crepes en [L214.com/crepes](https://l214.com/crepes)

Como nosotros, los animales pueden sufrir o estar contentos, y deberían poder vivir su vida como deseen. Los animales son sensibles, es decir, **son conscientes y están dotados de emociones**.

Tanto si se trata de crianza en jaulas como de crianza al aire libre, cada año hacemos sufrir y matamos a decenas de millones de gallinas y pollitos en Francia. Los pollitos nacen en incubadoras, donde son brutalmente seleccionados desde su primer día de vida: como no pueden poner huevos, más de 50 millones de pollitos macho de raza ponedora son triturados vivos o gaseados en Francia cada año. Una gallina salvaje pone alrededor de unos veinte huevos por año, pero las gallinas de granja actuales en ponen más de 300, lo que las deja agotadas. Al cabo de sólo un año y medio, son enviadas al matadero y sustituidas por otras gallinas.

Sin embargo, hay muchas opciones vegetales para sustituir los huevos. Se puede cocinar perfectamente sin lácteos ni huevos, y se puede adaptar **casi todas las recetas para que sean 100% vegetales!**

La alimentación vegetal ofrece un gran abanico de opciones deliciosas y sanas. Las alternativas a la carne, los lácteos y los huevos son cada vez más numerosas y fácilmente accesibles. **L214 acompaña la transición alimentaria.**

Para saber más: [L214.com/remplacer-oeuf](https://l214.com/remplacer-oeuf)



L214.com
vegan-pratique.fr | vegoresto.fr
viande.info
l214.com/poussins

contacto: [L214.com/contact](https://l214.com/contact)

Asociación L214
CS20317
69363 Lyon 08 Cedex



CÓMO SUSTITUIR LOS HUEVOS



LA FUNCIÓN DE LOS HUEVOS EN LA COCINA

Aglutinador, levantador, humidificador, espesante: el sustituto depende del rol de los huevos en la receta.

Levantador: los pasteles o bollos con textura porosa. Si la receta pide más de un huevo o clara de huevo al punto de nieve, la función del huevo es hacer subir la masa.

Humidificador / aglutinador: magdalenas, galletas, pasteles, bollos y recetas que contienen un solo huevo.

Espesante: al cocerlos, los huevos espesan flanes, quiches, cremas...

A menudo, cuando la receta sólo necesita un solo huevo, no es esencial, sobre todo si la receta ya lleva gluten (trigo, centeno, espelta, kamut...) u otro ingrediente que haga de aglutinante (yogur de soja, tofu, compota...). En estos casos podemos eliminar el huevo sin que ello afecte a la receta.

En general, los huevos aportan porosidad/espumosidad y estructura a las pastas.

PARA TENER EN LOS ARMARIOS!

Y disponible en cualquier supermercado

- Fécula de patata o de maíz (tipo Maizena).
- Tetrabrik de nata vegetal: soja, arroz, avena, almendra... Pruébalas para saber cuál prefieres! La nata de soja es la más versátil y la más fácil de encontrar.
- Bolsas de levadura química.

¿HABÉIS DICHO "AQUAFABA"?

Detrás de esta palabra un poco extraña se esconde el zumo de garbanzos, que va perfecto para las recetas que piden clara de huevo al punto de nieve. El aquafaba también permite hacer una mousse perfecta para hacer merengues. Hay que probarlo!

- Ecurrir un bote de garbanzos.
- Guardar el líquido.
- Con una batidora eléctrica potente, batir hasta hacerlo subir al punto de nieve y añadir azúcar en polvo, como harías al batir una clara de huevo (batiendo un poquito más de tiempo). Obtendrás una mousse firme y con un sabor neutro, que se puede cocer a fuego lento y durante algo más de tiempo.



USOS ESPECÍFICOS

REENCUENTRA EL GUSTO DE LOS HUEVOS DUROS!

El gusto y el olor de la sal de Kala Namak son muy similares a los de los huevos duros gracias al azufre que contiene. Al igual que la sal marina, este condimento está compuesto principalmente de cloruro de sodio. Puedes poner sobre los aguacates, el tofu, las ensaladas, etc., pero ten cuidado: el gusto es muy intenso, no te pases con la cantidad!

La sal de Kala Namak, también llamada sal negra o sal del Himalaya, proviene principalmente del Himalaya nepalí. Podemos encontrar en algunos herbolarios o tiendas especializadas o por Internet.

DAR COLOR A UN PASTEL, UN BRIOCHE O UNA COCA

La leche vegetal azucarada, la nata vegetal o el jarabe de agave, de arce o de dátil diluidos en un poco de agua son perfectos para dar color a pasteles, bollos y tortas.

HACER TORTILLAS SIN ROMPER NINGÚN HUEVO

Gracias al tofu sedoso o firme y la harina de garbanzo, continúa disfrutando de tortillas y de "huevos estrellados"! > L214.com/omelette y L214.com/tofu

EL SUSTITUTO DE HUEVO

Se trata de un preparado que podemos encontrar en algunas tiendas especializadas.

El sustituto de huevo es fácil de usar: basta con sustituir un huevo por una dosis de sustituto y un poco de agua. Sin embargo, no es indispensable ni mucho menos, ya que las otras posibilidades descritas en este tríptico pueden sustituir los huevos de la misma manera.



PARA HACER-LO FÁCIL:

	1 cucharada sopera de fécula de patata o de maizena + 30ml de líquido	50g de yogur de soja o 50g de tofu sedoso triturado	50g (más o menos una mitad) de plátano chafado o de compota (dulce) o de puré de verduras (salado) ⁽¹⁾	1 cucharadita de aceite o de crema de algún fruto seco + 45ml de líquido ⁽²⁾	1 cucharadita de vinagre de sidra o de zumo de limón + 60ml de leche vegetal ⁽³⁾
Pasteles	✓	✓	✓	✓	✓
Crepes	✓		✓	✓	
Cookies		✓	✓	✓	
Galletas				✓	
Cupcakes / magdalenas saladas o dulces	✓	✓	✓	✓	✓
Quiches	✓	✓			
Flanes	✓				
Nata de pastelería	✓				
Helados	✓	✓	✓		

LEYENDA:

30ml de líquido (agua o leche vegetal) = 2 cucharadas soperas



= el método ideal con respecto al tipo de preparación



(1) Opta por compotas espesas de manzana, pera o durazno o bien por purés de calabaza, zanahoria o tomate. El plátano (el gusto se nota bastante) chafado o triturado da a los helados una textura de helado italiano.

(2) Las cremas de frutos secos (almendras, anacardos...) sustituyen las yemas de huevo en magdalenas, bases de tortas/pizzas o cremas catalanas. Su sabor se nota bastante.

(3) El zumo de limón y el vinagre cuajan y espesan la leche de soja, y permiten sustituir los huevos en pasteles, magdalenas o cupcakes.

REENCONTRAR EL ASPECTO DE LA CLARA DE HUEVO

Mezcladas con agua, las semillas de lino molidas y las semillas de chía dan una sustancia pegajosa muy parecida a la textura de la clara de huevo. Es preferible moler las semillas de lino a medida que las necesitamos dado que, una vez molidas, se oxidan rápidamente.

Cuenta dos cucharaditas de semillas de lino molidas o dos cucharaditas de semillas de chía + 30ml de líquido. Las semillas de chía deben reposar 10 minutos después de mezclarlas, enteras, con el agua.

ZUMO DE LIMÓN, VINAGRE Y BICARBONATO PARA HACER SUBIR LA MASA

Estos ingredientes sustituyen la clara de huevo batida al punto de nieve. Aportan esponjosidad y contribuyen a hacer subir la pasta como complemento de la levadura, por ejemplo para tortas, magdalenas y cupcakes.

Como la reacción se produce después de añadirlos a la pasta, hay que añadirlos en el último momento, mezclar la pasta y ponerla en el horno enseguida.

Cuenta una cucharadita de bicarbonato de sodio + una cucharadita de vinagre de sidra o de zumo de limón. Es preferible usar zumo de limón para las recetas dulces.

HARINAS PARA ESPESAR

Para espesar quiches y tartas, normalmente basta sustituyendo 1/4 de la harina habitual de la receta por harina de garbanzo, de altramuç o de soja, o harinas pre-cocinadas llamadas "natas" (arroz, mijo, kokkoh...). Las harinas de garbanzo, de altramuç y de soja aportan un ligero color dorado a las recetas. Gracias a estas harinas, también puedes modificar tus pastas para hacer crepes!

EL AGAR-AGAR, UN POTENTE GELIFICANTE

El agar-agar es un alga incolora, sin sabor ni olor, que sirve para dar una textura gelatinosa. La puedes usar en cualquier receta que quieras solidificar: pasteles, flanes, panna cotta... Hay que hacer hervir el agar-agar para activar su efecto gelificante, que hará efecto cuando la preparación se habrá enfriado. Elige la versión en polvo, que es mucho más práctica. Cuando recalentamos un plato hecho con agar-agar, éste no pierde la consistencia.

2 gramos de agar-agar en polvo (aproximadamente una cucharadita plana) son suficientes para 500ml de líquido.