

# QUELQUES RECETTES

## GRATIN DAUPHINOIS

- 700 g de pommes de terre
- 20 cL de crème de soja
- 20 cL de lait végétal
- 25 g de fécule de maïs (type Maïzena)
- 2 pincées de sel
- poivre
- noix de muscade
- 1 gousse d'ail broyée

Éplucher et couper en fines lamelles les pommes de terre. Faire bouillir dans une grande casserole : lait végétal, crème de soja, sel, poivre, muscade et ail. Ajouter les pommes de terre et laisser cuire 10 mn. Ajouter la fécule de maïs diluée dans un peu d'eau, laisser cuire 2 mn. Préchauffer le four à 180°C. Mettre la préparation dans le plat à gratin et cuire 45 mn.

## FROMAGE D'AMANDES RÔTI\*

- 125 g de poudre d'amande blanche
- 3 càs de jus de citron
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 + 1/4 de càc de sel
- 100 g d'eau



Mettre les ingrédients dans le bol d'un mixeur plongeant. Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène. Déposer une étamine (ou deux compresses de gaze dépliées) dans une passoire posée dans un bol. Verser la préparation dans l'étamine. Refermer les bords pour former un ballotin. Fermer avec un élastique. Laisser le ballotin ségoutter pendant 12 h au frigo. Préchauffer le four à 180°C. Ouvrir le ballotin et déposer le fromage sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 30 mn environ. À déguster tartiné ou cuisiné dans des préparations !

\* Recette proposée par Des épices et des graines : [recettes-vegetales.fr](https://recettes-vegetales.fr) d'après une recette de Maple Spice.

[L214.com/fromages](https://L214.com/fromages)

## CRÈME BRÛLÉE\*

- 100 mL de lait végétal
- 200 mL de crème de soja ou de riz
- 2 pincées d'agar-agar
- 1 càc de fécule de maïs (type Maïzena)
- 50 g de sucre pure canne
- 1/2 càc de vanille en poudre

Mettre le lait végétal dans la casserole à feu moyen. Incorporer à l'aide d'un fouet le sucre, la fécule de maïs diluée dans un peu d'eau, la vanille, la crème végétale. Cuire 1 mn en fouettant. Ajouter l'agar-agar. Cuire durant 2 mn en fouettant et porter à ébullition avant de retirer du feu. Verser dans des ramequins et laisser refroidir. Placer au frais pour au moins 1 h. Saupoudrer de sucre uniformément sur toute la surface ainsi que la bordure. Utiliser un chalumeau de cuisine pour réaliser la croûte de sucre.

\* Recette proposée par Delicaroom : [delicaroom.fr](https://delicaroom.fr)

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.**

Pour produire du lait, les vaches sont inséminées environ tous les 12 mois, puis séparées de leur petit, généralement à la naissance ou dans les 24 heures. Les veaux passent ensuite les huit premières semaines de leur vie seuls, dans des cases individuelles souvent à peine plus grandes qu'eux et parfois sans paille. Des veaux mâles sont tués à trois mois, d'autres sont engraisés et abattus avant l'âge de deux ans. La plupart ne verront jamais un pâturage. Les femelles remplacent généralement leur mère. Veaux, agneaux, chevreaux, tous connaissent le déchirement de la séparation d'avec leur mère. Au bout d'environ cinq ans de production, les vaches laitières, épuisées, sont envoyées à l'abattoir. En France, chaque année, 5 millions de bovins et 6 millions d'ovins et de caprins sont ainsi tués. Pourtant, de nombreuses options végétales existent pour remplacer les laitages. Cuisiner sans produits laitiers ni œufs est tout à fait possible, et **quasiment toutes les recettes sont adaptables en 100 % végétal !**

L'alimentation végétale ouvre des perspectives délicieuses et saines. 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, découvrez ses sites [Vegan Pratique](https://VeganPratique.com) et [VegOresto](https://VegOresto.com) !**

Pour en savoir plus : [L214.com/sans-lait](https://L214.com/sans-lait)



[L214.com](https://L214.com)  
[vegan-pratique.fr](https://vegan-pratique.fr) | [vegorestro.fr](https://vegorestro.fr)  
[viande.info](https://viande.info)  
[L214.com/vaches](https://L214.com/vaches)

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

Association L214  
CS20317  
69363 Lyon 08 Cedex



# COMMENT REEMPLACER LES PRODUITS LAITIERS



## REEMPLACER LES PRODUITS LAITIERS ? FACILE !

De plus en plus de produits 100 % végétaux sont désormais à notre disposition pour remplacer les produits animaux ! L'offre d'alternatives végétales s'étoffe régulièrement, et on les trouve désormais facilement en grandes surfaces, en boutiques bio ou vegan.

[L214.com/boutiques-vegan](https://L214.com/boutiques-vegan)

Laits végétaux, crèmes, préparations type chantilly, margarines, yaourts, purées d'oléagineux, et même des fromages végétaux sont ainsi à votre disposition pour réussir vos préparations ! Ils ouvrent des perspectives insoupçonnées, et permettent de remplacer facilement les produits laitiers dans nombre de recettes. Sélectionnez-les selon vos préférences gustatives, vos habitudes d'approvisionnement et votre budget.

Leur composition nutritionnelle varie et peut notamment être très différente de celle du lait et de ses produits dérivés, mais pas d'inquiétude : une alimentation végétalienne variée vous apportera tout le calcium dont votre organisme a besoin !

## À AVOIR DANS SES PLACARDS ! Et disponible dans tous les supermarchés

- Du lait végétal, idéal pour remplacer le lait dans toutes ses utilisations. Les saveurs diffèrent selon les marques : n'hésitez pas à en tester plusieurs pour déterminer votre préférée. Certains laits sont sucrés, parfois avec du sucre de canne ou du jus de fruits, notamment ceux enrichis en calcium. Attention, le lait végétal non maternisé ne convient pas aux nourrissons.
- Des briquettes de crème végétale : soja, riz, avoine, amande, coco... testez-les pour définir vos préférences ! La crème de soja est la plus passe-partout et la plus disponible en commerce.
- De la margarine vegan ou de l'huile végétale en remplacement du beurre.

## LES LAITS VÉGÉTAUX PEUVENT-ILS CAILLER ?

Le "lait" de soja, comme le lait animal, caille quand on y ajoute du vinaigre ou du jus de citron : il suffit de mélanger 200 mL de lait de soja à 1 càs de jus de citron ou de vinaigre, de faire bouillir puis de laisser reposer quelques minutes. Cette préparation, peut être utilisée dans certaines recettes comme celle du fromage végétal aux fines herbes :

[L214.com/fromage-vegetal](https://L214.com/fromage-vegetal)

# DU CALCIUM SANS PRODUITS LAITIERS ?

## PAS DE PANIQUE, C'EST POSSIBLE !

Le calcium, nutriment indispensable pour la croissance et la solidité des os, est souvent associé aux produits laitiers. Pourtant, bien d'autres aliments d'origine végétale en contiennent !

La plupart des laits et yaourts végétaux sont enrichis en calcium à un taux équivalent aux produits laitiers. Le tofu préparé à partir de sels de calcium est également un bon atout : 100 g de tofu couvrent environ 50 % de nos besoins quotidiens. Les légumes verts comme les choux asiatiques, le brocoli, le céleri branche ou les haricots verts sont de bonnes sources de calcium. Les autres légumes sont moins riches en calcium mais constituent malgré tout un bon apport complémentaire, tout comme les oléagineux, les oranges et les légumineuses. Pour finir, certaines eaux calciques (Contrex, Rozana...) contiennent du calcium, parfois jusqu'à 500 mg/L, et qui est aussi bien absorbé que celui des aliments !

L'Organisation Mondiale de la Santé a établi depuis de nombreuses années qu'il faut consommer au minimum 525 mg de calcium par jour quelle que soit notre alimentation : en dessous de ce seuil, le risque de fracture augmente. En buvant un verre de lait de soja enrichi (200 mL), on atteint déjà près de 50 % de cette recommandation journalière : nul besoin des produits laitiers pour avoir des os solides !

Pour une bonne santé osseuse, le calcium doit être accompagné d'un apport satisfaisant en vitamine D. Dans nos pays tempérés, le soleil peut combler nos besoins durant les mois d'été. Par contre, en hiver, la supplémentation est fortement recommandée que l'on soit vegan ou non : la majorité de la population est modérément carencée en vitamine D.

[L214.com/calcium](https://www.l214.com/calcium)

## DES LAITS VÉGÉTAUX POUR TOUS LES GOÛTS

Le lait de soja, très répandu dans la grande distribution, est aussi celui dont le goût varie le plus d'une marque à l'autre. Il convient à toutes les préparations. À surveiller de près quand il est sur le feu : il peut déborder, tout comme le lait de vache !

Le lait de riz a une texture assez liquide et une saveur sucrée, même nature. Il est fréquemment proposé en association d'autres végétaux : riz-épeautre-noisette, riz-coco, riz-quinoa-coco, riz-châtaigne-amande, riz-sarrasin, etc., ce qui ajoute de l'onctuosité à sa texture.

La saveur gourmande des lait d'amandes ou de noisettes se prête particulièrement bien à la préparation des desserts. Savourés tels quels, ce sont de vrais délices !

De nombreuses autres variétés de laits végétaux existent, à base de céréales (avoine, épeautre, millet, orge, sarrasin, blé Kamut) et assimilés (quinoa) ou d'oléagineux (châtaigne, chanvre, noix de coco, etc.). Chacun a une saveur particulière. À découvrir !

Les laits infantiles, ou laits maternisés, sont des préparations spécialement conçues pour les besoins nutritionnels des nourrissons. Ils en existe plusieurs versions végétales, à base de riz, d'amande, ou de soja. Enrichis en vitamines et minéraux pour couvrir des apports spécifiques, ils sont équivalents aux laits infantiles à base de lait de vache. Tout comme il serait dangereux pour la santé de l'enfant de le nourrir avec du lait de vache non-maternisé avant 1 an, les laits végétaux non-infantiles ne leur sont pas non plus adaptés.

En savoir plus sur l'alimentation vegan des bébés : [L214.com/bebe](https://www.l214.com/bebe)



## CRÈMES VÉGÉTALES & BÉCHAMEL

Des préparations semblables à la crème liquide existent sous forme de petites briques prêtes à l'emploi. Selon les types et les marques, elles sont plus ou moins sucrées et épaisses et leur saveur est plus ou moins prononcée. Crème de soja, de coco, d'avoine, d'épeautre, de riz, d'amande... découvrez-les dans votre supermarché ou en magasin bio ou vegan.

La crème fraîche épaisse trouve un équivalent dans la spécialité au soja lactofermenté (non issue des produits laitiers) ou le tofu "soyeux" égoutté et mixé.

Côté béchamel, certaines marques proposent une préparation destinée à être utilisée dans les gratins. La béchamel maison est aussi très simple à préparer à partir de lait de soja.

Les purées d'oléagineux (amande, noisette, noix de cajou, sésame) sont délicieuses en tartina et donnent un résultat crémeux en cuisine : elles apportent parfum et onctuosité aux soupes, sauces, purées de pommes de terre, poêlées et garnitures de tartes.

## ALTERNATIVES AU BEURRE

Les margarines, dont certaines sont vegan, représentent l'alternative la plus simple en pâtisserie. Selon les préparations, d'autres corps gras peuvent être utilisés, comme les huiles et les purées d'oléagineux. Préférez les huiles qui supportent la cuisson et au goût plutôt neutre : huiles de pépins de raisins, d'arachide, de tournesol, voire d'olive dans certaines recettes.

Les purées d'oléagineux sont aussi de véritables beurres végétaux, délicieux à tartiner !

## YAOURTS ET CRÈMES DESSERT : L'EMBARRAS DU CHOIX

Des yaourts et des crèmes desserts à base de soja, de riz ou de chanvre sont disponibles tant dans la grande distribution que dans les magasins d'alimentation biologique. On en trouve des nature et aux fruits, au chocolat, à la vanille, à la pistache, au café, etc. Le lait de soja peut également servir de base à la préparation de yaourts maison.

## LA CHANTILLY EST AU RENDEZ-VOUS !

Des bombes de chantilly toute prête s'achètent dans les magasins vegan et dans la plupart des épiceries casher, ou bien des briquettes de préparations végétales à fouetter sont disponibles dans les magasins bio ou vegan. Pour obtenir de meilleurs résultats, comme pour la préparation traditionnelle de chantilly, réfrigérez bol, batteurs et crème avant de battre la préparation pendant une durée d'au moins 5 minutes. La crème épaisse de coco (la partie plus dense qui se retrouve sur le dessus quand la crème de coco, laissée au réfrigérateur, se sépare en deux phases) peut être fouettée telle quelle.

## DES FROMAGES SANS CRUAUTÉ

Les épiceries spécialisées (vegan ou bio) proposent des produits qui se rapprochent de différents types de fromages. Des préparations semblables aux fromages frais à tartiner ou aux fromages à pâte dure (en tranches) commencent aussi à être disponibles dans les grandes surfaces.

La levure maltée en flocons est une bonne alternative au fromage râpé ou en poudre. Dans les sauces, gratins, tartinades, pâtes et pâtés végétaux, elle remplace avantageusement les saveurs fromagères. Son goût diffère d'une marque à l'autre, n'hésitez pas à en tester plusieurs pour trouver votre préférée !

Le tofu lacto-fermenté, fondant et goûteux, a une texture proche de la feta. Il peut être dégusté tel quel ou être cuisiné (assaisonné et transformé en tartina, en cubes marinés...). Il est disponible dans les épiceries spécialisées.

Enfin, de plus en plus de livres de cuisine vegan proposent des recettes de "fromages" végétaux à base de noix de cajou, d'amandes, de tofu ou de graines de lupin. Internet, où s'échangent les retours d'expériences et les recettes, reste une source privilégiée d'inspiration pour les cuisiniers.

