

Oeufs



[1]

La cuisine et la pâtisserie sans oeufs est plus simple de ce que l'on pense. Il suffit d'un peu de courage et d'expérience, et la plupart des recettes se préparent également sans oeufs. Nous vous présentons quelques possibilités qui vous permettront de supprimer les oeufs sans problème. Choisissez-en la variante qui vous paraît la plus adaptée à vos besoins et vos habitudes :

Supprimer les oeufs

Si une recette ne contient que peu d'oeufs, le plat peut souvent être préparé sans oeufs également. Essayez par exemple de faire une crêpe sans oeufs en remplaçant la farine de blé par la farine de blé complète fraîchement moulue.

Remplacer les oeufs

Une possibilité simple est offerte par les substituts d'oeuf disponibles dans les magasins bio et de produits diététiques :

Substitut d'oeuf (p.ex. No Egg)

À employer selon les indications du fabricant

Purée d'amandes

Emploi : avec un peu d'eau

S'utilise avec tous les plats. Grâce à la lécithine d'amande (=émulgateur naturel), la purée d'amande permet l'émulsion de l'eau et de la matière grasse, ce qui est surtout important en pâtisserie.

Grâce à la teneur en protéine des amandes, la composition de la purée d'amandes est semblable à celle des oeufs.

Autres variantes de remplacer les oeufs

Si vous voulez remplacer les oeufs, il est important de se poser la question de leur fonction dans la recette respective :

a) pour lier

Compote de pommes ou une banane écrasée

Emploi : 1 c à s bien remplie = 1 oeuf (pour biscuits et gâteaux)

Farine de caroube

Emploi : Soupes et sauces

Flocons de millet ou de levure

Emploi : Burgers et boulettes

Purée d'amandes

Emploi : pour une masse bien lisse

b) pour **alléger**

Poudre de purée de pommes de terre ou farine de pois chiches

Emploi : Mélanger à la pâte. (Farine de pois chiches en relation 1:4)

Huile végétale + poudre à lever

pour toutes les pâtisseries

Emploi : 1 oeuf = 1 c à s d'huile végétale + 1 c à c de poudre à lever + 2 c à s d'eau

Eau minérale bien gazeuse

L'eau doit être fraîche afin d'éviter l'échappement des gaz lors du mélange.

Agar-Agar

Agglutinant végétal, idéal pour obtenir des crèmes bien fermes, ainsi que des sauces, etc.

Emploi : indications du fabricant

En vente : chez tous les épiciers

c) pour **badigeonner** :

Lait de soja, lait de riz ou concentré de poires (dilué)

d) pour la **couleur** :

Un peu de curcuma donne une belle couleur jaune à vos pâtisseries

Pancakes et omelettes

Pancakes au sarrasin

Mélanger 2 parties de farine de sarrasin et 1 partie de farine de blé, ajouter sel et sucre (ou sirop d'érable) à votre guise. Fouetter en pâte liquide en rajoutant de l'eau. Laisser reposer pendant 30 minutes. Verser la pâte de crêpe dans une fine poêle (poêle à crêpes) et cuire les crêpes des deux côtés dans de l'huile. Servir les crêpes sucrées avec de la compote de fruits, les crêpes salées avec des légumes sautés ou des champignons ou encore des légumes piquants au curry. En France, on prépare les fameuses galettes noires, les galettes au sarrasin, une spécialité bretonne servie dans de nombreuses variations.

Omelettes semblables à celles aux oeufs

Vous pouvez préparer une pâte fine à base de farine spéciale de lentilles, «Ulundu Flour», disponibles dans les magasins tamiles, ou le «Urid-Flour» en vente dans les magasins indiens ou asiatiques. Mélangez la farine avec un peu de sel, de poivre et d'eau. Laisser reposer la pâte pendant 30 minutes. Verser la pâte dans une fine poêle (poêle à crêpes) et cuire les omelettes des deux côtés dans de l'huile. Les omelettes ont un goût semblable à celles aux oeufs.

Mayonnaise sans oeufs

Rien de plus facile ! Dans un plat creux, mélanger une c. à s. d'eau, une c. à s. de vinaigre et une c. à s. de purée d'amandes avec un peu de sel et de moutarde afin d'obtenir une pâte épaisse. Si le mélange est trop visqueux,

rajouter un peu d'eau et de vinaigre, remélanger. Goutte à goutte, ajouter de l'huile (neutre en goût comme p.ex. l'huile de tournesol ou de colza), bien malaxer le tout jusqu'à l'obtention d'une bonne mayonnaise. Poivrer à votre guise. Eviter les huiles pressées à froid bio, car elles sont trop intenses en goût et couvriraient le bon goût de la mayonnaise.

La mayonnaise réussit bien à une température inférieure à 20° C. Au cas où la température ambiante serait plus élevée, il est bon de mettre au froid les plats et l'huile avant de commencer la préparation.

Dans un tupperware, la mayonnaise se garde au frigo pendant 2 semaines.

Temps de préparation : 10 min.

Deuxième variante :

Mélanger 50 ml de lait de soja frais avec 1 c. à c. de jus de citron. Ajouter lentement 100 ml d'huile, malaxer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Assaisonner avec du sel, du poivre, de la moutarde.

Tartes sucrées ou salées sans lait et sans oeufs

Tarte aux fruits (variétés régionales) sans oeufs ? C'est facile !

Ingrédients pour une plaque à gâteau (diamètre 24 cm)

2 c. à s. de purée d'amandes

1 mélange flan vanille ou millet Morga «Finagar»

1 c. à s. de substitut d'oeuf du magasin bio

Crème d'amandes :

Mettre 1 à 2 c. à s. de purée d'amandes (du magasin bio) dans un récipient. Rajouter l'eau goutte à goutte en remuant sans cesse jusqu'à ce que la masse soit bien crémeuse. Sucrez, saler et ajouter un peu de jus de citron pour obtenir un goût semblable à la crème. Cette crème d'amandes s'utilise également pour la préparation des sauces, ainsi que comme lait (sous forme plus diluée) pour la préparation d'une purée de pommes de terre p.ex.

Préparation :

Battre le substitut d'oeuf avec 40 ml d'eau.

Préparer la purée d'amande avec 3 dl de crème d'amandes (voir ci-dessus).

Ajouter le flan vanille ou de millet, bien mixer avec le fouet.

Ajouter la mousse de substitut d'oeuf.

Répartir de manière égale sur les fruits.

Bon appétit !

Dernière mise-à-jour: 09.05.2017

+ d'infos:

Plus d'astuces pour remplacer les oeufs :

- [Cuisine et pâtisserie sans oeufs](#) [2]
- [Les 10 meilleures recettes sans oeufs](#) [3] de PETA
- Envie de remplacer aussi le fromage dans vos recettes ? Voici des informations intéressantes à ce sujet : [Fromage végétal](#) [4]

Source URL (modified on 09.05.2017 - 08:15): <https://www.swissveg.ch/oeuf?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/oeuf?language=fr>

[2] <http://www.vegan.at/>

[3] <http://www.peta.de/eifreierezepte#.UxOe7HltS2w>

[4] <http://www.swissveg.ch/node/449>