

## Substitutions pratiques pour limiter les déplacements à l'épicerie

Voici quelques idées de substitution pour éviter de sortir lorsqu'il ne manque qu'un ingrédient!  
Évidemment, le résultat peut varier selon le rôle de l'aliment dans la recette.

Aliment et quantité	Rôle de l'aliment		Substitution possible	Quantité
<b>VIANDES ET SUBSTITUTS</b>				
1 gros Œuf	En tant qu'agent liant	=	Graine de lin moulue + Eau	15 ml / 1 c. à table + 45 ml / 3 c. à table
			Graine de chia + Eau	15 ml / 1 c. à table + 45 ml / 3 c. à table
			Purée de fruits (pomme, banane, etc.)	45-60 ml / 3-4 c. à table
1 Blanc d'oeuf		=	Blancs d'œufs liquides pasteurisés	30 ml / 2 c. à table
			Aquafaba (liquide retrouvé dans conserve de légumineuses)	30 ml / 2 c. à table
90 g / 3 oz crue (75 g / 2,5 oz cuite) Viande hachée		=	Tofu émietté	100 g / ¼ lb
			Lentilles brunes cuites	250 ml / 1 tasse
			Protéine végétale texturée (PVT) sèche + Eau	30 g / 1 oz + 75 ml / 1/3 tasse
<b>PRODUITS LAITIERS</b>				
250 ml / 1 tasse Lait		=	Lait évaporé + Eau	125 ml / ½ tasse + 125 ml / ½ tasse
			Lait en poudre + Eau	60 ml / ¼ tasse + 250 ml / 1 tasse
			Boisson végétale enrichie (soya, riz, amande, avoine)	250 ml / 1 tasse
250 ml / 1 tasse Yogourt		=	Crème sure	250 ml / 1 tasse
			Babeurre	250 ml / 1 tasse
250 ml / 1 tasse Babeurre		=	Lait + Vinaigre ou Jus de citron	250 ml / 1 tasse + 15 ml / 1c. à soupe

250 ml / 1 tasse Crème		=	Crème de soya	250 ml / 1 tasse
			Noix trempées et broyées +	375 ml / 1 ½ tasse
			Eau	175 ml / ¾ tasse
			Tahihi (beurre de sésame)	Selon texture désirée
			Tofu soyeux fouetté	Selon texture désirée
Parmesan		=	Levure alimentaire	Au goût
<b>MATIÈRES GRASSES</b>				
250 ml / 1 tasse Beurre ou Margarine		=	Huile de canola	175 ml / ¾ tasse
250 ml / 1 tasse Beurre ou Margarine	Dans desserts	=	Compote de pomme	Remplacer la moitié du beurre / margarine par 125 ml / ½ tasse
125 ml / ½ tasse Huile	Dans desserts	=	Compote de pomme	125 ml / ½ tasse
30 ml / 2 c. à table Mayonnaise	En tartinade ou dans salades	=	Yogourt grec	30 ml / 2 c. à table
			Humus	30 ml / 2 c. à table
			Avocat	½ moyen
			Tofu soyeux en purée	30 ml / 2 c. à table
<b>LÉGUMES</b>				
1 moyen Oignon		=	Poudre d'oignon	7,5 ml / 1 ½ c. à thé
			Oignon haché déshydraté	30 ml / 2 c. à table
			Poireau	Environ 1 unité
			Échalotes françaises	Environ 3-4 unités
			Oignons verts	Environ 10 unités
			Ciboulette hachée	500-750 ml / 2-3 tasses
1 gousse Ail		=	Poudre d'ail	0,5 ml / 1/8 c. à thé
			Ail haché déshydraté	1 ml / ¼ c. à thé
4 grosses Tomates fraîches		=	Tomates en conserve	1 boîte de 796 ml/28 oz
250 ml / 1 tasse Carotte		=	Courge, panais, rutabaga	250 ml / 1 tasse
1 moyen Concombre		=	Courgettes	2 moyennes
250 ml / 1 tasse Brocoli		=	Chou-fleur, Choux de Bruxelles	250 ml / 1 tasse
250 ml / 1 tasse Légume frais		=	Légume surgelé	250 ml / 1 tasse
100 g / 3 oz Champignons frais		=	Champignons séchés	10 g / 1/3 oz
<b>FRUITS</b>				
250 ml / 1 tasse Fruit frais		=	Fruit surgelé	250 ml / 1 tasse

1 Pomme		=	Poire	1
1 Pêche		=	Abricots	4
			Nectarine	1
1 Orange		=	Clémentines	2
1 tranche Melon d'eau		=	Melon miel, cantaloup	1 tranche
250 ml / 1 tasse Raisins ou canneberges frais		=	Raisins ou canneberges séchés	60 ml / ¼ tasse
<b>FÉCULENTS</b>				
1 moyenne Pomme de terre	Pour épaissir un potage	=	Riz, chou-fleur ou haricots blancs cuits	125 ml / ½ tasse
75 ml / 1/3 tasse Riz cuit		=	Quinoa, orge, couscous, boulghour	125 ml / ½ tasse
250 ml / 1 tasse Farine		=	Farine de noix (amande) + Poudre à pâte ou Bicarbonate de soude	250 ml / 1 tasse + 2,5 ml / ½ c. à thé
			Fèves noires ou blanches égouttées, rincées et mises en purée	250 ml / 1 tasse
<b>INGRÉDIENTS DE CUISSON</b>				
5 ml / 1 c. à thé Poudre à pâte		=	Bicarbonate de soude + Crème de tartre	1 ml / ¼ c. à thé + 2,5 ml / ½ c. à thé
60 ml / ¼ tasse Chapelure		=	Craquelins émiettés	60 ml / ¼ tasse
			Pain émietté	1 tranche
			Gruau à cuisson rapide	150 ml / 2/3 tasse
15 ml / 1 c. à table Fécule de maïs		=	Farine	30 ml / 2 c. à table
3 carrés Chocolat mi-sucré		=	brisures de chocolat mi- sucré	125 ml / ½ tasse
			Cacao + Huile de canola	90 ml / 6 c. à table + 30 ml / 2 c. à table
250 ml / 1 tasse Sucre		=	Sirop érable	250 ml / 1 tasse + Réduire le liquide de la recette de 60 ml / ¼ tasse
			Miel	125 à 175 ml / ½ à ¾ tasse + Réduire le liquide dans la recette de 45 ml

				/ 3 c. à soupe
			Cassonade	250 ml / 1 tasse
			Mélasse	250 ml / 1 tasse + Réduire le liquide de la recette de 60 ml/ ¼ tasse
			Purée de dattes	250 ml / 1 tasse (500 g de dattes cuites dans 250 ml/ 1 tasse d'eau)
			Compote de pommes	250 ml / 1 tasse
250 ml / 1 tasse Miel		=	Sucre + Eau	310 ml / 1 ¼ tasse + 60 ml / ¼ tasse
250 ml / 1 tasse Cassonade			Sucre + Mélasse	250 ml / 1 tasse + 15 ml / 1 c. à table
<b>ASSAISONNEMENTS et SAVEURS</b>				
15 ml / 1 c. à table Herbes fraîches (ex : basilic, persil)		=	Herbes séchées	5 ml / 1 c. à thé
1 gros Citron		=	Jus de citron	30-45 ml / 2-3 c. à table
15 ml / 1 c. à table Jus de citron		=	Vinaigre blanc, vinaigre de vin, vinaigre de riz, jus de lime	15 ml / 1 c. à table
250 ml / 1 tasse Vin blanc		=	Jus de pomme Cidre	250 ml / 1 tasse