

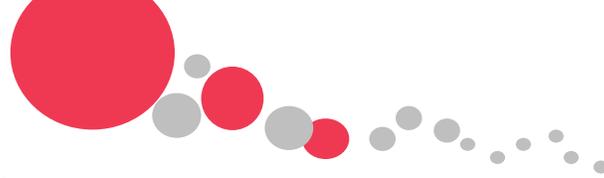


B-Carbure
Bien manger, bien bouger.

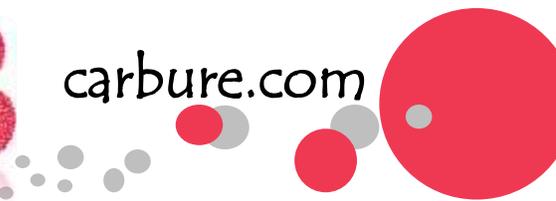
Guide pratique

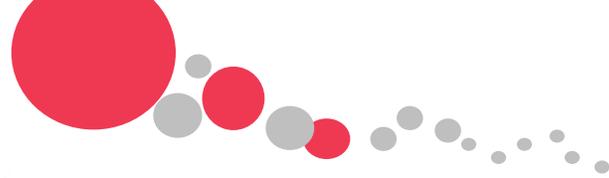
Les aliments de substitution





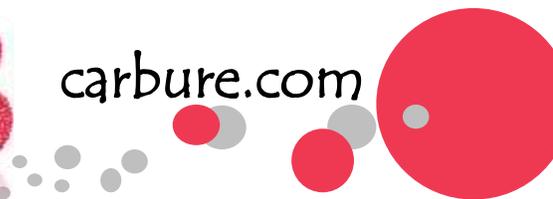
Ce document recense les alternatives et aliments de substitution retrouvés sur divers sites culinaires. Ainsi, lors de la réalisation d'une recette, on peut voir qu'il y a souvent plus d'une option possible en ce qui concerne le choix des ingrédients. Les raisons qui nous poussent à vouloir modifier un ingrédient sont, par exemple : parce que l'on n'aime pas son goût, parce que l'ingrédient est indisponible, parce qu'il y a une allergie, parce qu'on veut une recette allégée (diminuer les matières grasses ou le sucre) ou encore quelque chose de plus économique. Le document est divisé en plusieurs catégories, afin qu'il soit plus facile de s'y retrouver.

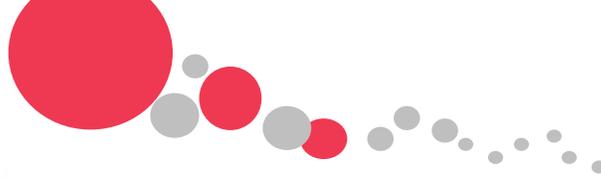




Tables des matières

Autres.....	4
Épaississant.....	4
Ajout en valeur nutritive.....	4
Fruits et légumes.....	5
Produits laitiers, œufs.....	6
Saveurs.....	7
Sucreries.....	7
Tableau de conversion.....	9
Équivalence concernant certains aliments.....	12
Références.....	13





Autres

La mayonnaise par : du yogourt grec, yogourt nature, tofu.

Vous pouvez dans plusieurs cas remplacer la grande friture (immersion de l'aliment dans l'huile) par une autre méthode. **Ex.** panure maison et cuire à basse friture (dans une poêle avec un minimum d'huile), terminer au four.

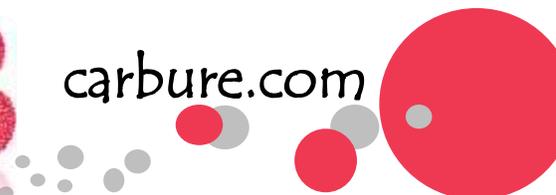
Jus de citron (5ml) : 2 ml de vinaigre

Épaississant

- **1 c. à table de fécule de maïs par**: 2 c. à table de farine ou 1 1/3 c. à table de tapioca à cuisson rapide.
- **1 c. à table de farine par**: 1 1/2 c. à thé de fécule de maïs ou 2 c. à thé de tapioca à cuisson rapide ou 2 jaunes d'œufs.
- **1 c. à table de tapioca par**: 1 1/2 c. à table de farine tout usage.

Ajout en valeur nutritive

- **Ajout de protéines dans les recettes de potages, de sauces, trempettes, de biscuits, de muffins ou gâteaux** : poudre de lait écrémé (+ calcium), purées de légumineuses (haricot blanc ou le pois chiche), tofu râpé, germe de blé
- **Matières grasses (beurre, huile, margarine) remplacer par la compote (de pommes ou fruits mélangés)** : dans les muffins, pains, biscuits et gâteaux remplacer la moitié des matières grasses par la compote.
- Possible de remplacer la compote de pommes par des bananes en purée



- Possible de remplacer la compote de pommes par des pruneaux en compote : ajouter au mélangeur pruneaux et eau chaude en quantité égale
- Remplacer le bacon par le *prosciutto* : cuit au micro-onde 2 minutes, devient aussi croustillant!
- **Ajout des fibres dans les gâteaux, muffins ou yogourt** : graines de lin moulues, germe de blé, etc.

Fruits et légumes

Légumes

- **1 tasse de tomates en conserve par:** 1 1/3 de tomates fraîches en morceaux, mijotées 10 minutes.
- **1 tasse de sauce tomate par:** 1 tasse de tomates étuvées en conserve, au mélangeur ou 1 tasse de purée de tomate assaisonnée ou 3/4 tasse de purée de tomate plus 1/4 tasse d'eau.
- **1 tasse de jus de tomate par:** 1 tasse de sauce tomate plus 1/2 tasse d'eau.
- **1/2 tasse de ketchup ou de sauce chili par:** 1/2 tasse de sauce tomate plus 2 c. à table de sucre et 1 c. à table de vinaigre.
- **1/2 lb. de champignons frais par:** 4 oz de champignons en conserve.

Fruits

- Il est souvent possible de remplacer certains fruits par d'autres. Par exemple, amusez-vous à ajouter vos fruits préférés dans vos muffins ou *Jello*, et à ajouter fruits frais, en conserve ou séchés dans vos salades.

Note : Les fruits et légumes congelés contiennent, au même titre que les produits frais, plusieurs vitamines. C'est seulement le goût qui se retrouve différent.

Produits laitiers, œufs

Produits laitiers / œufs

- **1 tasse de lait entier par:** 1/2 tasse de lait évaporé plus 1/2 tasse d'eau, ou 1 tasse de lait écrémé ou en poudre reconstituée plus 2 c. à thé de beurre ou d'huile.
- **1 tasse de babeurre ou de lait sûr par:** 1 c. à table de vinaigre ou de jus de citron plus assez de lait pour obtenir 1 tasse et laisser reposer 5 minutes.
- **1 tasse de crème sure par:** 1 tasse de yogourt nature ou 1 tasse de lait évaporé plus 1 c. à table de vinaigre ou 1 tasse de fromage cottage passé au mélangeur avec 2 c. à table de lait et 1 c. à table de jus de citron.
- **1 tasse de yogourt nature par:** 1 tasse de lait sûr ou 1 tasse de babeurre.
- **Œuf par:** Pour 1 oeuf remplacer par 2 jaunes d'oeufs (pour crèmes et poudings) ou 2 jaunes d'oeufs plus 1 c. à table d'eau (pour biscuits et carrés). Les produits liquides vendus comme substituts aux oeufs peuvent parfois être utilisés, vérifier les équivalences.

Les fromages... optez pour :

- fromage à teneur réduite en matière grasse (idéalement fait à partir de lait écrémé ou en dessous de 20% de matières grasses)
- fromage à pâte molle à teneur réduite en matière grasse (ex. allegro)
- tofu mou

Le beurre...

- beurre allégé, margarine allégée (ne pas utiliser dans les gâteaux et les pâtisseries, car plus riche en eau et risque de modifier l'aspect attendu)
- bouillon (pour oignons, poireaux, courgettes, poivrons, champignons...)
- dans la purée de pommes de terre : herbes fraîches, oignons finement hachés, ail écrasé
- dans les gâteaux ou le pain : remplacer jusqu'à 1/3 de la quantité de beurre ou l'huile par de la compote de pommes non sucrée, pruneaux...
- Substituer par de l'huile pour les cuissons



Saveurs

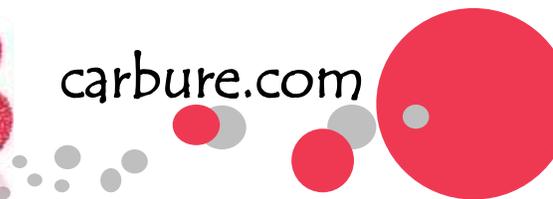
- **1 c. à table de fines herbes fraîchement cueillies par:** 1 c. à thé des mêmes herbes, séchées ou 1/4 si moulues ou en poudre.
- **1 c. à thé d'assaisonnement pour volaille par:** 1/4 c. à thé de thym plus 3/4 c. à thé de sauge.
- **1 gousse d'ail hachée fin ou pressée par:** 1/8 à 1/4 c. à thé d'ail haché déshydraté, 1/2 cuillère à thé d'ail haché dans l'huile du commerce ou 1/8 de c. à thé de poudre d'ail.
- **1 oignon moyen par:** 2 c. à table d'oignon haché déshydraté ou haché fin ou en flocons ou 1 1/2 c. à thé de poudre d'oignon.
- **1 citron moyen par:** 2 à 3 c. à table de jus (frais ou en bouteille).
- **1 orange moyenne par:** 1/4 à 1/3 de tasse de jus d'orange frais ou surgelé et reconstitué.
- **Vin blanc par:** Quantité équivalente de jus de pomme ou de cidre.
- **1 tasse de bouillon de poulet ou de bœuf par:** 1 c. à thé de bouillon instantané ou 1 cube de bouillon plus 1 tasse d'eau chaude.
- **Remplacer :** 1/2 c. à thé de piment de Jamaïque par : 1/4 c. à thé de clou de girofle et 1/4 c. à thé de cannelle

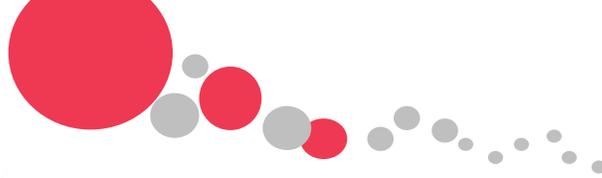
Note : Vous pouvez ajouter des épices et des fines herbes à votre goût et faire des essais. Les différentes saveurs apportées pourront vous permettre de réduire la quantité de sel de vos recettes.

Sucreries

L'équivalent de 1 tasse de sucre par :

- 3/4 tasse de cassonade bien tassée + 1/3 c. à thé de bicarbonate.
- 1 tasse de mélasse noire ou verte (plus intéressant en fer comparé à la mélasse de fantaisie). Réduire du quart les liquides + 1/2 c. à thé de bicarbonate.
- 1 1/4 tasse de sirop d'érable, réduire de moitié les liquides + 1/4 c. à thé de bicarbonate.
- 1 tasse de sirop de maïs, réduire du tiers les liquides + 1/8 c. à thé de bicarbonate.





L'équivalent de 1 tasse de miel: 1 1/4 tasse de sucre + 1/4 tasse d'eau

Note : Vous pouvez favoriser les sucres naturels, comme le miel. Il donne un effet plus sucré donc vous avez besoin d'en mettre en moins grande quantité.

Pâtisserie

- **1 c. à thé de poudre à pâte par:** 1/4 c. à thé de bicarbonate de soude plus 1/2 c. à thé de crème de tartre.
- **1 tasse de farine à gâteau par:** 1 tasse de farine tout usage tamisée moins 2 c. à table
- **1/4 de tasse de chapelure fine par:** 1/4 tasse de chapelure de craquelins ou 1 tranche de pain en dés ou 2/3 de tasse de gruau à cuisson rapide.
- **1 c. à table de fécule de maïs par** 2 c. à table de farine (ne pas incorporer dans un liquide chaud comme la fécule)
- **L'équivalent de 1 tasse de farine préparée:** 1 tasse de farine tout usage + 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte + 1/2 c. à thé de sel
- **Remplacer 1/2 c. à thé de poudre à pâte par:** 1 œuf
- **Remplacer : 1 tasse de farine à pâtisserie par:** 1 tasse de farine à pain, moins 2 c. à table
- **Remplacer 1 tasse de crème sure épaisse par:** 1/2 tasse de lait sûr et 1/2 tasse de beurre

Chocolat

- **1 carré de chocolat non sucré par:** 3 c. à table de cacao plus 1 c. à table de beurre ou de margarine non hydrogénée
- **1 carré de chocolat mi-sucré par:** 1 carré de chocolat non sucré plus 1 c. à table de sucre.
- **1/2 tasse de grains de chocolat mi-sucré par:** 3 carré de chocolat mi-sucré.

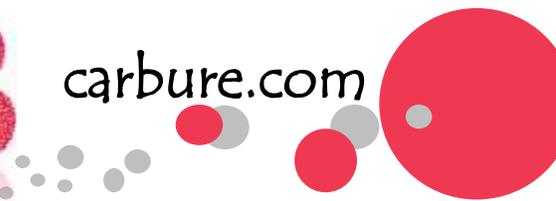
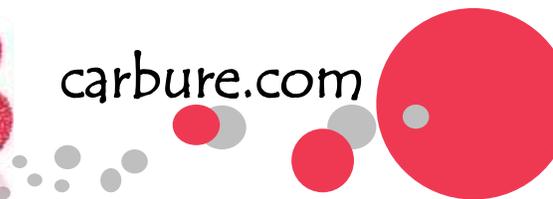


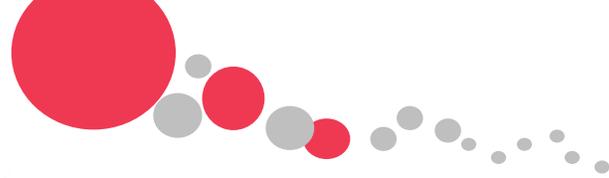


Tableau de conversion

Mesures liquides		
Système impérial	Système métrique	Autres noms
1/8 cuillère à thé	1/2 ml	
1/4 cuillère à thé	1 ml	
1/2 cuillère à thé	3 ml	
1 cuillère à thé	5 ml	1 cuillère à café
1/4 cuillère à soupe	4 ml	
1/2 cuillère à soupe	8 ml	
1 cuillère à soupe	15 ml	1 cuillère à table
1/8 tasse	35 ml	1 oz
1/4 tasse	65 ml	2 oz, 1/4 grand verre
1/3 tasse	85 ml	
3/8 tasse	95 ml	3 oz
1/2 tasse	125 ml	4 oz, 1/2 grand verre
5/8 tasse	160 ml	5 oz
2/3 tasse	170 ml	
3/4 tasse	190 ml	6 oz, 3/4 grand verre
7/8 tasse	220 ml	7 oz
1 tasse	250 ml	8 oz, 1 grand verre

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.



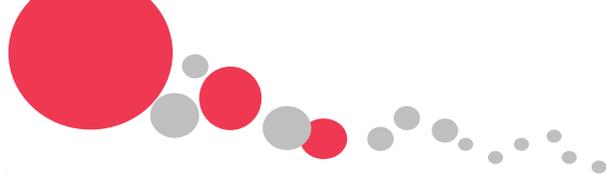


Mesures solides		
Système impérial	Système métrique	Autres noms
1/2 oz	15 g	
1 oz	30 g	
1/8 lbs	55 g	2 oz
1/4 lbs	115 g	4 oz
1/3 lbs	150 g	
3/8 lbs	170 g	
1/2 lbs	225 g	8 oz
5/8 lbs	285 g	
2/3 lbs	310 g	
3/4 lbs	340 g	
7/8 lbs	400 g	
1 livre	454 g	16 oz
2,2 lbs	1 kg	

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.

Chaleur du four

Degrés Fahrenheit	Degrés Celsius
250°	120°
350°	180°
400°	200°
450°	230°



Combien de fois vous est-il arrivé de tomber sur une recette où tous les ingrédients sont mesurés en gramme. Pas besoin d'avoir une balance sous la main, il n'est pas compliqué de transformer les grammes en millilitres. Une règle de 3 et c'est régler!

Étape 1

Trouver l'équivalent du poids de l'aliment en millilitre. Pour ce faire, il faut une table de valeur nutritive. Consulter le site suivant pour en consulter une : http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/fiche-nutri-data/nvscf-vnqau-fra.pdf

Ex. Farine de blé tout usage (p.4) : 66 g équivaut à 125 mL

Étape 2

Convertir selon la quantité nécessaire dans la recette (règle de 3)

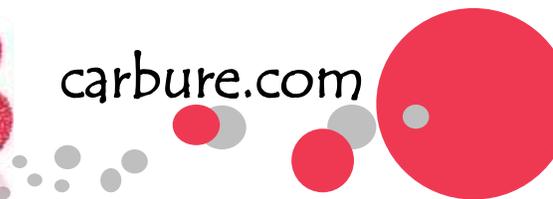
Ex. La recette nécessite 100g de farine de blé.

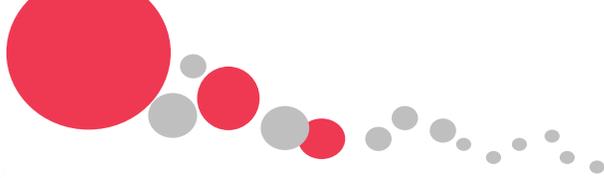
$$66 \text{ g} = 125 \text{ mL}$$

$$100 \text{ g} = ?$$

$$100 \times 125 / 66 = 189 \text{ ml}$$

Il faudrait donc 189 ml de farine de blé dans la recette (équivalent de 100 g)





Équivalence concernant certains aliments

Farine tout usage

1 tasse = 115 grammes

1 cuiller à soupe = 12 grammes

Sucre

1 tasse = 225 grammes

1 cuiller à soupe = 15 grammes

Sucre à glacer

1 tasse = 150 grammes

1 cuiller à soupe = 9 grammes

Cassonade

1 tasse = 200 grammes

1 cuiller à soupe = 12 grammes

Cacao

1 tasse = 110 grammes

1 cuiller à soupe = 8 grammes

Beurre ou margarine

1 tasse = 225 grammes

1 cuiller à soupe = 15 grammes

Amandes tranchées

1 tasse = 80 grammes

1 cuiller à soupe = 5 grammes

Amandes entières

1 tasse = 170 grammes

1 cuiller à soupe = 10 grammes

Noix de coco râpée

1 tasse = 170 grammes

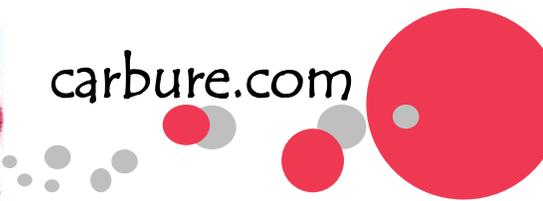
1 cuiller à soupe = 10 grammes

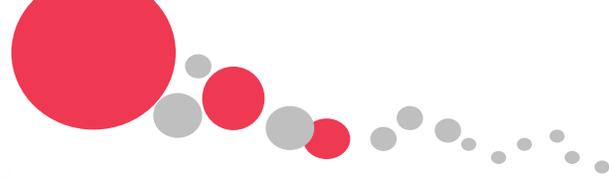
Riz

1 tasse = 210 grammes

1 cuiller à soupe = 12 grammes

Note : Certaines mesures ont été arrondies légèrement.





Références

- Blog Plaisir minceur. *Aliments de substitution moins gras*. Adresse URL : <http://plaisir-minceur.blogspot.ca>
- Recettes du Québec. *Aliments de substitution*. Adresse URL : <http://www.recettes.qc.ca/>
- Recette du Québec. *Tableau de conversion*. Adresse URL : <http://www.recettes.qc.ca/>
- Revue Châtelaine. *Article remplacer le sucre blanc*. Adresse URL : <http://fr.chatelaine.com/>

