

### Remplacer le chocolat au lait

Parmi les produits conventionnels, on trouve certains chocolats qui ne contiennent ni lait entier, ni poudre de lait. Mais lisez attentivement la liste des ingrédients (voir l'encadré « Important » en page 59). Le chocolat pur, réalisé avec du beurre ou des fèves de cacao et sucré au sirop d'agave ou au sucre de fleur de coco, est végétalien, en principe. Par ailleurs, les magasins bio et les premiers supermarchés vegans proposent un large choix de chocolats végétaliens, ainsi que des boissons chocolatées à base de lait de riz ou de coco.

### Remplacer les œufs

Les œufs constituent l'ingrédient principal de plats classiques comme les omelettes, les quiches et les flancs mais par ailleurs, ils sont souvent utilisés pour leurs propriétés émulsifiantes, liantes ou levantes. Les aliments suivants permettent de les remplacer (les quantités indiquées correspondent à 1 œuf).

- 2 c. à c. de compote de pomme
- 1,5 c. à c. de substitut d'œuf comme Orgran No Egg, vendu en magasins bio ou en ligne
- ½ banane
- 2 c. à s. de graines de lin moulues
- 1 c. à s. de fécule de maïs
- 3 c. à s. de tofu soyeux
- 1 c. à s. de farine de soja

La version végétalienne des œufs brouillés se fait généralement avec du tofu soyeux : on écrase le tofu à la fourchette et on le fait chauffer à la poêle, additionné d'une pointe de

curcuma pour la couleur et assaisonné d'épices. Saupoudré d'un sel soufré, comme le sel noir de l'Himalaya, l'avocat prend la saveur de l'œuf. En utilisant les substituts d'œuf de la marque MyEy, on réalise facilement – et avec des ingrédients naturels – une version totalement végétale des œufs au plat.

### Remplacer la mayonnaise

Il n'y a aucune raison de renoncer à la mayonnaise ! Il en existe de nombreuses versions à base de soja ou d'amande dans les magasins bio.

### Remplacer la gélatine

L'agar-agar, la farine de caroube et la farine de guar rendent les mêmes services que la gélatine. Dans les confitures, les marmelades ou le ketchup, on utilise souvent des pectines, comme liant et comme gélifiant. Les pectines sont les fibres solubles qui se trouvent dans l'écorce des agrumes et la peau des pommes. La pectine s'achète dans les magasins bio.

### Remplacer le miel

Faites votre choix entre le sirop d'agave (le suc de la plante), de riz ou d'érable, le malt de riz, la pâte de dattes (voir page 49) et le sucre de fleur de coco. Si vous n'avez pas la chance d'avoir près de chez vous un magasin bio ou un supermarché bien pourvu en produits végétaliens, vous n'aurez aucun mal à vous procurer tous ces produits en les commandant en ligne.

## SUBSTITUTS DE LA VIANDE ET DE LA CHARCUTERIE

Aliments (pour 100 g)	Énergie		Macronutriments		
	Kilo-calories	Kilo-joules	Protéines	Lipides	Glucides
	kcal	kJ	g	g	g
* = sous forme de traces a.d. = absence de données					
<b>Tofu, seitan, tempeh</b>					
Tofu-wok mariné, <i>Lima</i>	231	962	18	16	2,9
Tofu basilico, <i>Taifun</i>	196	817	17,7	12,9	1,7
Tempeh frais fumé, <i>Lima</i>	231	962	21,7	13,4	2,5
Tempeh à cuisiner, <i>Soy</i>	193	802	19	11	1,2
Seitan gourmet grill, <i>Lima</i>	144	607	19,1	4,6	6,2
Seitan mariné, <i>Biona</i>	137,9	577	28	0,7	5,2
<b>V viande, poisson, burger</b>					
Soyciss fumées, <i>Soy</i>	194	806	17	12	1,6
Haché végétal, <i>Idée Végétale</i>	167	696	13,6	9,9	3,2
Veggie scampis, <i>Vantastic Foods</i>	78	327	0,6	0,2	18,4
Croc'tofu à la provençale, <i>Soy</i>	154	641	14	7,9	3,7
Tapas burger cajou olive, <i>Taifun</i>	232	962	16,6	17	1,6
<b>Charcuterie en tranches</b>					
Végé'tranches fumées, <i>Wheaty</i>	234	978	27,3	12,2	2,9
Végé'tranches chorizo, <i>Wheaty</i>	252	1059	36	8,9	6,9
Saucisson, <i>Vantastic Foods</i>	214	894	16,9	12	9
Rondo, <i>Taifun</i>	210	873	18,8	12,9	3,8
Papillon, <i>Taifun</i>	211	879	19,2	12,3	4,6

## SAUCES TOUTES PRÊTES

Pesto, ketchup, mayonnaise, sauces					
Ketchup, <i>Biona</i>	97	413	1,1	0,1	20,7
Ketchup sirop de riz, <i>Danival</i>	117	496	1,5	0,3	28,2
Mayonnaise, <i>Plamil</i>	509	2096	1	54	4,5

Aliments (pour 100 g)	Énergie		Macronutriments		
	Kilo-calories	Kilo-joules	Protéines	Lipides	Glucides
	kcal	kJ	g	g	g
* = sous forme de traces a.d. = absence de données					
Mayonnaise à l'ail, <i>Plamil</i>	509	2096	1	54	4,5
Mayomi, <i>Sojani</i>	182	753	5,2	17,4	0,9
Sauce aigre-douce, <i>Biona</i>	113	478	0,4	*	26,5
Sauce au tofu façon bolognaise, <i>Danival</i>	79,6	334,7	2,3	2,3	11,7
Sauce indienne aux 7 épices, <i>Danival</i>	67,7	282,8	1,1	3,2	7,9
Sauce tomate basilic, <i>Naturalia</i>	52	214	1,7	2,1	4,6
Sauce shoyu, <i>Danival</i>	67,3	281	11,2	a.d.	7,1

## BOISSONS

Boissons rafraîchissantes					
Citronnade, <i>Vitamont</i>	38		*	*	9,5
Eau de coco, <i>Dr. Antonio Martins</i>	63	264	2,3	0,3	12,2
Eau de coco, <i>Biona</i>	21,5	90	0	0	5,2
Limonade fruits du verger, <i>Bionade</i>	20	85	*	*	4,4
Limonade citron bergamote, <i>Bionade</i>	21	89	*	*	5,2
Jus, smoothies					
Jus pomme mangue acérola, <i>Bjorg</i>	53	224	*	*	12,5
Jus d'orange, <i>Naturalia</i>	39	163	0,8	*	8,5
Jus de clémentine, <i>Vitamont</i>	50	209	0,6	*	11,7
Smoothie poire vanille, <i>Vitamont</i>	29	121	0,5	*	14,9
Smoothie mangue coco, <i>Vitamont</i>	76	322	0,8	1	16

## SUPERALIMENTS

Aliments (pour 100 g)  * = sous forme de traces a.d. = absence de données	Apports en énergie et macronutriments					Sels minéraux			Vitamines					
	Kilocalories	Kilojoules	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium	Magnésium	Fer	A	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C
	kcal	kJ	g	g	g	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Açaï (fruit d'un palmier d'Amérique du Sud), baies séchées d'~	90	496	1,1	4,7	0,2	48	21	1	5	0	0,7	0	0	17
Acérola, concentré d'~	250	1048	2,8	2,7	42,5	174	174	3,4	0	4,2	0,2	0,9	0,1	15182
Acérola, jus d'~	21	86	0,2	0,2	3,8	12	12	0,2	0	0,3	*	*	*	1026,2
Aloe vera, jus d'~	2	8	0,1	-	0,4	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Ashwagandha, poudre d'~	280	900	4	*	2	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Pain de singe (fruit du baobab; origine : Afrique), poudre de ~ ou de baobab	179	750	2	-	26	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Fenugrec (Inde), graines de ~	347	1453	23	6,4	48,3	176	191	33,5	0	0	0,3	0,4	0,2	3
Camu-camu (baies de ~; origine : Amazonie), poudre de ~	370	1545	5,7	0,3	86,1	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Chia (graines d'une plante des déserts d'Amérique du Sud), graines de ~	444	1832	21,2	31,4	4,9	500	290	6,5	0	29,1	0,89	0	0	0
Chlorella (algue d'eau douce), poudre de ~	326	1370	57,5	6,7	11,2	330	360	210	0	8,9	1,29	3,1	0,96	2,6
Souchet comestible (tubercules d'une plante de la famille des papyrus), farine de ~	563	2345	4,6	24,9	63,6	0,2	1,1	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Souchet comestible, séché	386	1635	7,3	26	32	a.d.	93	4	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Psyllium blond, cosses (graines de puce, cosses d'ispaghula)	20	85	1,9	0,6	1,7	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Herbe d'orge, poudre d'~	216	916	21,8	2,8	26	832	179	37,3	1,2	2,4	0,04	1,73	0,67	7,3
Ginkgo, extrait sec, gélules de ~	154	645	1	0,9	46,3	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Goji (fruit du lyciet commun, arbuste de Chine), baies de ~ séchées	321	1344	10,7	1,8	64	7,1	a.d.	71,4	7,1	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	71,4
Guarana (graines d'une liane; origine : Amazone), poudre de ~	295	1235	13,3	3,5	42,6	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Chanvre, protéine de graines de ~ en poudre	396	1657	47,5	12	24,5	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Chanvre, graines séchées	455	1877	24	31,8	2,8	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.
Chanvre, graines décortiquées	579	2424	32	42	10,5	50	30	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.	a.d.