












# Par quoi remplacer les oeufs

## 1 œuf =

 <p>50 g ou ½ <b>banane</b> en purée</p>	 <p>50 g de <b>compote de fruit</b>, pomme ou autre fruit ou de <b>purée de légume</b> (carotte, courge, pomme de terre)</p>	 <p>2 cuillères à soupe de <b>graines de lin moulues</b> + 3 cuillères à soupe d'eau Laisser reposer 5 minutes</p>	 <p>1 cuillère à soupe de <b>fécules : maïs, pomme de terre, arrow-root, ...</b> + 2 cuillères à soupe de liquide</p>	 <p>60 g de <b>yaourt au lait</b> de vache, chèvre ou brebis Ou de <b>yaourt au soja</b></p>	 <p>50 g de <b>tofu soyeux</b></p>	 <p>1 cuillères à soupe de <b>graines de chia</b> + 2 à 3 cuillères à soupe d'eau Laisser reposer 10 minutes</p>	 <p>1 cuillère à café ou 2 g d'<b>agar agar</b> pour 500 ml de liquide</p>	 <p>1 cuillère à soupe + 2 cuillères à soupe d'eau <b>Farine de lupin, de coco, soja, pois chiches, riz</b></p>	 <p>1 cuillère à soupe de <b>purée d'oléagineux : amande, noisette, cacahuète, cajou</b></p> <p>Mais apporte un goût, remplace plutôt les jaunes</p>	 <p><b>Aquafaba ou jus de pois chiches</b> (non salé) 60 ml Pour remplacer 1 blanc d'oeuf</p>
<p><b>gâteaux</b> <b>muffins</b> <b>cupcakes</b> <b>cookies</b> <b>biscuits</b> <b>crêpes</b> <b>brioches</b> <b>crème glacée</b></p>	<p><u>Avec la compote</u> <b>gâteaux</b> <b>muffins</b> <b>cupcakes</b> <b>cookies</b> <b>biscuits</b> <b>brioches</b> <u>Avec la purée</u> <b>blinis</b> <b>crêpes</b> <b>boulettes</b></p>	<p><b>biscuits</b> <b>muffins</b> <b>crêpes</b> <b>boulettes</b> <b>panure</b></p>	<p><b>gâteaux</b> <b>muffins</b> <b>cupcakes</b> <b>biscuits</b> <b>brioches</b> <b>pâte à tarte</b> <b>crêpes</b> <b>crèmes</b> <b>quiches</b></p>	<p><b>gâteaux</b> <b>muffins</b> <b>cupcakes</b> <b>cookies</b> <b>pain</b></p>	<p><b>gâteaux</b> <b>muffins</b> <b>cupcakes</b> <b>crêpes</b> <b>quiche</b> <b>flan</b> <b>cheesecake</b> <b>boulettes</b> <b>panure</b> <b>omelettes</b> <b>gratins</b> <b>mayonnaise</b></p>	<p><b>terrines</b> <b>muffins</b> <b>crêpes</b> <b>boulettes</b> <b>panure</b></p>	<p><b>mousses</b> <b>crèmes</b> <b>panna cotta</b> <b>flans</b> <b>entremets</b> <b>terrines</b></p>	<p><b>quiches</b> <b>crèmes</b></p>	<p><b>muffins</b> <b>pâte à tarte</b> <b>cookies</b> <b>crème</b></p>	<p><b>mousse au chocolat</b> <b>meringues</b> <b>œufs à la neige</b></p>