

# Guide de substitution en cuisine

Ce guide se veut une source d'inspiration pour vous aider dans la cuisine. Il peut vous permettre de diversifier votre alimentation et d'être plus efficace, selon vos préférences alimentaires et votre mode de vie. Comme les substitutions proposées ne représentent pas l'ensemble de celles qui sont possibles de faire, des liens de quelques sites Internet ont été ajoutés à la fin pour vous encourager à poursuivre vos recherches si vous le souhaitez.

Les propositions faites dans les pages qui suivent ne sont effectivement que des conseils, et non des prescriptions de ce qui doit être fait en cuisine. L'idéal est toujours de faire plusieurs essais pour développer ses propres trucs et acquérir de meilleures compétences culinaires.

## Thèmes abordés

- Faire des choix plus locaux
- Utiliser des ingrédients que l'on a déjà
  - Desserts et pâtisseries
  - Mets principaux
  - Mélanges d'épices
- Éviter de gaspiller
- Choisir des options plus nutritives
- Opter pour le végétal
- Réduire ses déchets

# Faire des choix plus locaux

Au lieu de...	Choisissez plutôt...
Huile d'olive	Huile de canola Huile de tournesol
Riz brun	Grains de sarrasin Millet Couscous
Sucre blanc granulé	Sirop d'érable Miel
Jus de citron	Vinaigre de cidre
Thé	Tisanes
Bananes	Pommes
Fruits exotiques (banane, ananas, kiwi, mangue, papaye, etc.)	Fruits locaux et de saison (fraises, bleuets, pommes, etc.)
Raisins secs Cerises séchées Pruneaux	Canneberges séchées Bleuets séchés Pommes séchées
Beurre d'arachide	Beurre de tournesol
Boisson d'amande	Boisson de soya Boisson d'avoine Lait de vache local ( <i>La Pinte, Ferme Phylum</i> )
Farines de riz, de noix de coco, d'amande, etc.	Farine de sarrasin, de blé, d'épeautre, de kamut, etc.
Grignotines du commerce	Maïs à éclaté québécois
Amandes, noix de Grenoble, cajous, etc.	Graines de tournesol, de chanvre, de lin

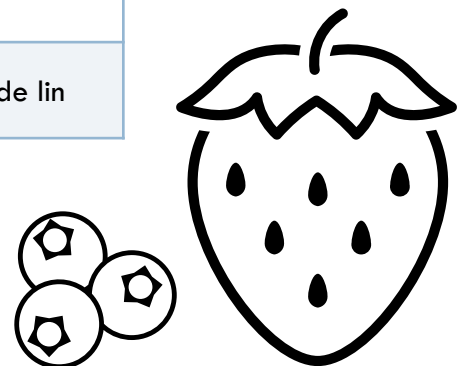
Pour remplacer 1 tasse de sucre...

- $\frac{3}{4}$  tasse miel – 3 c. à soupe de liquide
- 1 tasse sirop d'érable – (1/3 tasse + 4 c. à thé) de liquide



**Attention!** Différentes farines ont différentes propriétés. Faites des recherches avant de substituer une farine pour une autre.

Dans les desserts, vous pouvez aussi remplacer les noix par des grains de sarrasin grillés.

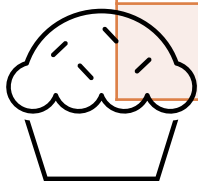


# Utiliser des ingrédients que l'on a déjà

## Desserts et pâtisseries

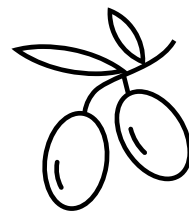
Au lieu de...	Choisissez plutôt...
Bicarbonate de soude (1 c. à thé)	Poudre à pâte (1 c. à soupe)
Sucre en poudre (1 tasse)	Au robot culinaire, broyer ensemble 1 tasse de sucre blanc granulé avec 1 c. à soupe de fécule de maïs
Cacao en poudre (1/2 tasse)	Chocolat fondu (1 tasse)
Lait condensé sucré (consERVE de 300 ml)	1/2 tasse eau chaude + 1 tasse lait en poudre + 1 tasse sucre + 1 c. à soupe beurre et bien mélanger
Babeurre (1 tasse)	1 tasse lait (ou boisson de soya) + 1 c. à soupe jus de citron (ou vinaigre) et laisser reposer 5 minutes
Crème sure	Yogourt grec nature
Son d'avoine	←→ Son de blé
Boisson d'amande (1 tasse)	Dans un mélangeur, incorporer 1 à 2 c. à soupe de beurre d'amande avec assez d'eau pour compléter la tasse
Sirop de maïs	←→ Miel
Farine d'avoine	Broyer des flocons d'avoine au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture fine
Dattes	←→ Autre fruit séché (pruneaux, pommes, raisins)
Farine de blé entier (1 tasse)	1/2 tasse farine tout usage + 1/2 tasse son de blé
Purée de citrouille	←→ Purée de banane Compote de pommes

Faites tremper le fruit au préalable si vous désirez en faire une purée.



# Utiliser des ingrédients que l'on a déjà

## Mets principaux



Au lieu de...	Choisissez plutôt...
Sauce tomate (1 tasse)	$\frac{3}{4}$ tasse eau + $\frac{1}{4}$ tasse pâte de tomates OU 1 tasse de tomates en dés broyées au mélangeur
Crème sure	Yogourt grec nature
Vin rouge	Bouillon de bœuf
Vin blanc	Bouillon de poulet
Chapelure	Flocons de maïs (Corn Flakes) broyés OU Craquelins au goût neutre, broyés OU Pain sec, broyé au robot culinaire
Jus de tomates (1 tasse)	$\frac{1}{2}$ tasse sauce tomate + $\frac{1}{2}$ tasse eau
Riz à sushi (calrose) ↔	Riz arborio
Raifort/wasabi	Moutarde à l'ancienne
Pâte courte ↔	Autre pâte courte
Légumineuses ↔	Autre légumineuse
Câpres	Olives vertes hachées
Ciboulette fraîche ↔	Oignons verts
Oignons verts Échalotes Oignons Poireaux ↔	Oignons verts Échalotes Oignons Poireaux

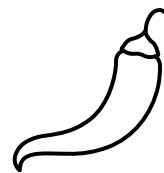
Macaroni, coquilles, boucles, fusilli, penne, spirales, rotini, rigatoni, etc. sont toutes interchangeables.

Les haricots (blancs, à œil noir, rouges, noirs) et les lentilles (noires, vertes, Dupuy) sont interchangeables à l'intérieur d'une même catégorie.



# Utiliser des ingrédients que l'on a déjà

## Mélanges d'épices



Pour obtenir...	Mélanger ensemble...
Mélange d'épices cajun (1 c. à thé)	1/4 c. à thé poivre de cayenne 1/4 c. à thé thym séché 1/4 c. à thé basilic séché 1/4 c. à thé poudre d'ail
Mélange d'épices pour volaille (1 c. à thé)	1/2 c. à thé sauge séchée moulue 1/2 c. à thé thym séché moulu
Assaisonnement au chili (2 c. à soupe)	2 c. à thé cumin moulu 2 c. à thé poudre d'ail 1 c. à thé paprika 1 c. à thé poivre de cayenne 1 c. à thé origan séché
Allspice (piment de la Jamaïque) (1 c. à soupe)	1 c. à thé cannelle moulue 1 c. à thé muscade moulue 1 c. à thé clous de girofle moulus
Poudre de cari (3 c. à soupe + 1 c. à thé)	1 c. à soupe curcuma 2 c. à thé coriandre moulue 1 1/2 c. à thé cumin moulu 1 c. à thé cannelle moulue 1 c. à thé gingembre moulu 1/2 c. à thé cardamome moulue 1/2 c. à thé de clous girofle moulus 1/2 c. à thé muscade moulue 1/4 c. à thé poivre moulu
Assaisonnement à tacos (2 1/2 c. à soupe)	2 c. à thé poudre de chili 1 1/2 c. à thé paprika 1 1/2 c. à thé cumin moulu 1 c. à thé poudre d'oignon 3/4 de c. à thé poudre d'ail 1/2 c. à thé sel fin 1 pincée poivre de cayenne
Assaisonnement à l'italienne (1/4 tasse)	1 c. à soupe poudre d'oignon 1 c. à soupe persil séché 2 c. à thé origan séché 1 1/2 c. à thé poudre d'ail 1 c. à thé sel fin 1/2 c. à thé thym séché 1/2 c. à sel de céleri 1/2 c. à thé poivre moulu

Se marie bien avec poisson, viande, poulet, légumes et pâtes.

Utilisé surtout dans les desserts, mais aussi dans des ragoûts, cretons et tourtières.

Pour assaisonner non seulement les tacos, mais aussi les haricots, les viandes et les plats d'inspiration mexicaine.

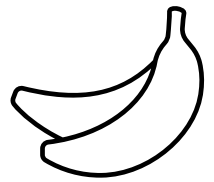
À utiliser pour assaisonner les chilis, mais aussi les soupes, mijotés, et la viande.

Se marie bien avec les lentilles et les pois chiches, le poisson et la volaille pour une saveur indienne.

Très versatile, cet assaisonnement peut être utilisé dans la majorité des recettes, même si elles ne sont pas italiennes. Ce mélange peut remplacer les fines herbes séchées.

En faisant ses propres mélanges d'épices, on peut ajuster les saveurs selon ses goûts et éviter d'ajouter trop de sel ou de sucre inutilement. Préparez ces mélanges en grande quantité pour en avoir plus longtemps, sans avoir besoin de refaire le mélange chaque fois.

# Éviter de gaspiller



Pour éviter de jeter...	Faites plutôt ceci...
Fines herbes fraîches (basilic, persil, coriandre, etc.)	Pesto Taboulé Infusions/eau aromatisée
Yogourt	Se congèle en portions individuelles Popsicles Smoothies Peut remplacé la crème sûre dans certaines recettes (yogourt nature)
Bananes	Se congèlent (il faut les éplucher avant) «Crème» glacée Smoothies
Pommes et autres fruits mous	Compote Smoothies
Pain sec	Croutons Chapelure Pouding au pain
Légumes	Potage Bouillon Desserts (muffins, gâteaux, galettes, brownies)
Pommes de terre Patates douces	Purée à congeler Soupes et potages Desserts Croquettes (de poisson, de légumineuses, ...) «Frites» au four
Retailles de légumes Os de viande	Bouillon

<http://qc.ellecipes.ca/recette/24695/creme-glacee-facile-a-la-banane.aspx>

Congelez la compote dans des moules à muffins pour avoir des portions individuelles. Une fois dégelée, ajoutez-la à vos desserts.

<https://unehabituedealafais.com/2017/09/01/le-bouillon-de-retailles/>



## La magie des smoothies

Les smoothies sont d'excellents véhicules pour éviter le gaspillage alimentaire, puisque tout est liquéfié. De plus, il permet de «cacher» certains légumes moches pour les faire apprécier de tous. Il n'y a pas vraiment de limite à ce qu'on peut mettre dans un smoothie, mais si on veut vraiment masquer le goût, il suffit d'ajouter un ingrédient avec une saveur plus dominante, comme une banane ou des bleuets.

## Les potages ne sont que des smoothies salés...

Alors encore une fois, n'hésitez pas à y mettre plein de légumes moches. Il suffit de bien assaisonner avec des épices que l'on aime et une fois réduit en purée lisse, le tout passera inaperçu!

# Choisir des options plus nutritives



Au lieu de...	Choisissez plutôt...
Pâtes blanches	Pâtes de blé entier Pâtes de légumineuses
Riz blanc	Riz brun Grains de sarrasin Millet Quinoa Couscous de blé entier
Boisson d'amande	Boisson de soya non sucrée et enrichie
Beurre d'arachide régulier	Beurre d'arachide naturel (ou autre beurre de noix naturel)
Beurre (dans les desserts)	Compote de pomme Purée d'avocat Yogourt grec Fromage ricotta
Mayonnaise Crème fraîche	Yogourt nature
Coquilles pour tacos	Tortillas cuites au four
Croustilles et autres collations salées et croustillantes	Croustilles de tortillas ou de pita cuites au four Pois-chiches rôtis Maïs soufflé maison
Pépites de chocolat	Noix et/ou fruits séchés
Yogourt aromatisé	Yogourt nature que vous aromatisez vous-même
Trempe à base d'huile ou de crème sure	Hummus Trempe à base de yogourt Trempe à base de tofu

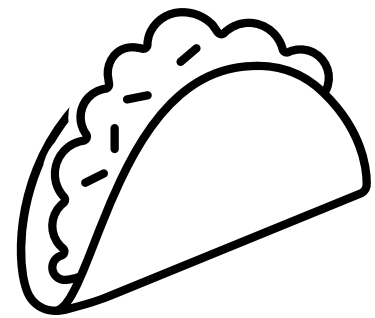


<https://savourer.ca/recette/chips-tortilla/>

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6633-snack-de-pois-chiches-epices>

<https://www.soscuisine.com/recette/popcorn-maison>

Ajoutez-y des fruits, de la poudre de cacao, de l'extrait de vanille, des noix, du sirop d'érable ou du miel, ... les possibilités sont infinies!



# Opter pour le végé



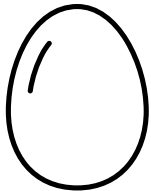
Conserver les mêmes assaisonnements que la recette originale et vous retrouverez les saveurs que vous aimez.

Au lieu de...	Choisissez plutôt...
Viande hachée	Tofu haché Lentilles PVT Tempeh émietté
Œufs brouillés	Tofu brouillé
Lait de vache	Boisson de soya enrichie
Beurre	Margarine OU Huile de noix de coco désodorisée
Crème	Lait de coco OU Préparation crémeuse de soya
Blancs d'œufs	Aquafaba
Œufs (dans les recettes de pâtisserie)	Graines de lin ou de chia
Sauce rosée	Sauce tomate + beurre de cajou OU tahini OU préparation crémeuse de soya OU lait de coco
Bacon/lardons	Tofu fumé OU Ajouter de la fumée liquide ou du paprika fumé à la recette
Morceaux de poulet	Morceaux de tofu

La boisson de soya enrichie est une des seules qui, nutritionnellement, est équivalente au lait de vache.

L'aquafaba est le liquide contenu dans une conserve de pois chiches.

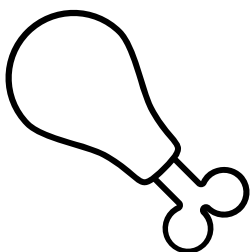
Pour substituer 1 œuf, mélangez 1 c. à soupe de graines de lin moulues ou de graines de chia avec 3 c. à soupe d'eau et laisser gonfler 10 à 15 minutes.



<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8010-tofu-facon-poulet-au-beurre>

<https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/tofu-general-tao/>

<https://loouniecuisine.com/tofu-magique/>





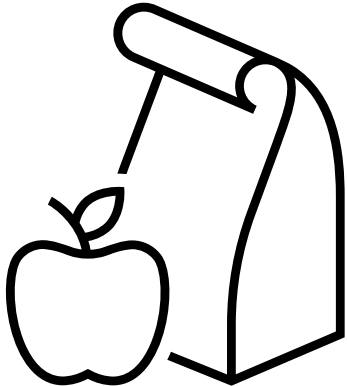
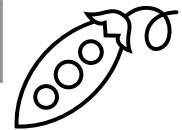
# Réduire ses déchets



Au lieu de...	Faites plutôt ceci...
Maïs soufflé du commerce	Maïs soufflé acheté en vrac et cuit au four micro-ondes
Sachets de gruau du commerce	Sachets de gruau maison
Mélange pour pancakes du commerce	Mélange pour pancakes maison
Légumes surgelés	Couper ses légumes et les congeler soi-même
Fruits surgelés	Lorsqu'ils sont en saison, achetez-en une grande quantité et congelez-les
Légumineuses en conserve	Légumineuses sèches

<https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/bols-gruaux-et-poudings/sachets-de-gruau-maison/>

<http://qc.allrecipes.ca/recette/16328/m-lange-sec-pour-cr-pes.aspx>



Cuire les légumineuses sèches:

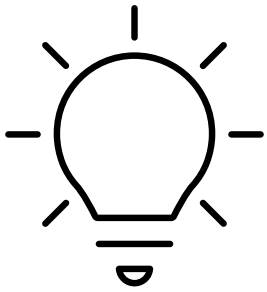
<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/624-pleins-feux-sur-la-cuisson-des-legumineuses>

Une fois cuites, les légumineuses peuvent être congelées en portions d'environ 1  $\frac{3}{4}$  tasse, ce qui correspond à la quantité contenue dans une conserve de 540 ml.

Pour réduire vos déchets dans la cuisine, il ne s'agit pas vraiment de changer complètement vos recettes, mais plutôt de choisir les ingrédients qui contiennent le moins d'emballage possible. Pour ce faire, l'idéal est de les acheter en vrac en utilisant ses propres contenants réutilisables. Lorsque cela n'est pas possible, il peut aussi être une bonne option d'acheter des grandes quantités d'aliments non périssables (riz, pâtes, condiments, légumineuses sèches, etc.), car, au bout du compte, la quantité d'emballage est moindre que pour des petites quantités.

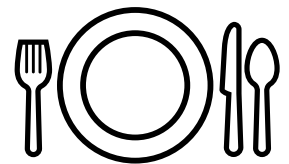
Aussi, le fait de cuisiner davantage à la maison est déjà un pas dans la bonne direction pour réduire ses déchets, puisque les repas préparés du commerce sont souvent suremballés.

Pour d'autres astuces et conseils pour réduire ses déchets dans la cuisine, vous pouvez consulter le site du défi zéro déchet (<https://defizerodechet.ca/compost/trucs-de-base-pour-une-cuisine-zero-dechet/>)



## Plus d'idées...

- Pour savoir comment substituer des ingrédients, surtout en pâtisserie, afin de rendre les recettes plus nutritives ou adaptées pour certaines préférences alimentaires: <https://recettehealthy.com/guide-substitution-ingredient/>
- Pour des idées de substitutions autant salées que sucrées et qui nous permet d'utiliser les ingrédients que nous avons déjà à la maison:  
<https://www.recettes.qc.ca/chroniques/infographiques/article/le-guide-de-la-substitution-des-aliments>
- Pour une liste très exhaustive des substitutions possibles en cuisine, classées en ordre alphabétique:  
<https://www.passionrecettes.com/substitutions.php>
- Pour une multitude de conseils pour éviter de jeter des aliments:  
<https://chicfrigosansfric.com/>



### Sources utilisées

- Laforte, M. (2017). *27 substitutions faciles pour vos recettes*.  
<https://www.fraichementpresse.ca/cuisine/trucs-astuces/substitutions-faciles-en-recettes-1.1589913>.
- Blais, C. (2014). *Cuisiner avec le sucre et ses dérivés*.  
<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/11-cuisiner-avec-le-sucre-et-ses-derivees>.