



Tableau des substitutions



Ingrédients	Quantité	Remplacer par :
Ail haché	1 gousse	1/8 c. à thé de poudre d'ail.
Babeurre	1 tasse	1 tasse de lait et 1 c. à table de jus de citron ou de vinaigre (laisser reposer 5 minutes).
Beurre	1 tasse	1 tasse de margarine.
Chocolat non sucré	1 carré (1 once)	3 c. à table de cacao et 1 c. à table de beurre.
Chocolat mi-sucré	1 carré (1 once)	1 carré de chocolat non sucré plus 1 c. à table de sucre
Grains de chocolat mi-sucré	½ tasse	3 carrés de chocolat mi-sucré.
Citron	1 moyen	2 à 3 c. à thé de jus de citron.
Crème épaisse	1 tasse	¾ tasse de lait et 1/3 tasse de beurre fondu.
Crème légère	1 tasse	7/8 tasse de lait et 1½ c. à table de beurre fondu.
Crème sure	1 tasse	7/8 tasse de yogourt nature ou de babeurre et 3 c. à table de beurre fondu.
Crème de table	1 tasse	¾ tasse de lait et ¼ tasse de beurre fondu.
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table de farine tout usage.
Jus de citron	1 c. à thé	½ c. à thé de vinaigre.
Lait sûr	1 tasse	1 tasse de lait et 1 c. à table de vinaigre.
Levure chimique	1 c. à thé	¼ c. à thé de bicarbonate de soude et ½ c. à thé de crème de tarte.
Miel	1 tasse	1¼ tasse de sucre et ¼ tasse d'eau.
Œuf	1	Battre ½ tasse de lait avec 1 c. à thé de vinaigre.
Oignon	1 moyen	1½ c. à thé de poudre d'oignon ou 2 c. à table d'oignon haché déshydraté.
Orange	1 moyenne	¼ à 1/3 tasse de jus d'orange.
Poudre à pâte	1 c. à thé	¼ c. à thé de bicarbonate de soude et 3/8 c. à thé de crème de tarte.
Sauce Tabasco	3-4 gouttes	2 pincées de poivre de cayenne.
Sauce tartare	½ tasse	6 c. à table de mayonnaise et 2 c. à table de relish sucrée.
Tapioca	1 c. à table	1 ½ c à table de farine tout usage.
Vin	Quantité égale	Jus de citron, de pomme ou cidre de pomme.
Vinaigre	1 c. à thé	2 c. à thé de jus de citron.
Yogourt nature	Quantité égale	Babeurre ou lait sûr.

