QUEL INGREDIENT POUR REMPLACER LE BEURRE ?

Le beurre est l'un des éléments principaux de nos préparations pâtissières. Que vous ayez envie de réduire les calories, que vous soyez intolérant ou alors en panne de beurre, voici quelques ingrédients pour le remplacer.

1 Les légumes

Les courgettes (rappées), avocats (mixés) carottes râpées, patates douces, betteraves ou courges (cuites et en purée). Ils représentent de véritables alliés pour nos gâteaux et moelleux au chocolat. Le goût des légumes est totalement absent une fois l'appareil cuit.

- *100 g de beurre = une courgette râpée = un avocat écrasé = 100 g de courge*

2 Le fromage blanc

Il permet d'obtenir des cakes onctueux. Pour plus de moelleux, préférez les fromages blancs au lait entier. Pour dire au revoir aux calories, il est préférable d'opter pour des fromages blancs avec 0 % de matières grasses.

- *L'équivalent d'un pot sera utilisé en moyenne.*

3 La compote de pomme

En la choisissant, vous éliminez le beurre et le sucre de la recette. Les compotes sans sucre ajouté sont idéales.

- *La compote de pomme se remplace à quantité égale avec le beurre.*

4 La purée d'amandes

Elle dispose de la même consistance que le beurre pommade . Cette purée, qui existe aussi pour les noisettes et les noix, comporte un grand nombre de vitamines et apporte un petit goût subtil.

- *et s'utilise à proportion égale*

5 Les bananes

Une fois écrasées, elles s'avèrent être efficaces. Leur texture permet d'obtenir un gâteau moelleux. Vous pouvez par exemple réaliser un banana bread en choisissant des bananes bien mûres pour faire ressortir leur goût. Avec la purée de banane, l'objectif est d'obtenir un aspect de beurre pommade.

- *100 g de beurre = 100 g de banane.*

6 Les lentilles corail

Il suffit de les cuire, de les mixer afin d'obtenir une consistance pâteuse.

- *Elles doivent être utilisées en même quantité que le beurre.*

7 La margarine

C'est la version végétale du beurre classique. Elle ne changera donc que très peu l'aspect de votre gâteau.

- *Prendre la même quantité que pour le beurre.*

8 La ricotta

Elle se digère mieux que le beurre et permet d'apporter de l'onctuosité, de la légèreté et du moelleux.

- *Pour 100 g de beurre, 10 cl de produit laitier.*

Moelleux chocolat et courgettes

8 personnes

Avec ce gâteau au chocolat, vous pourrez vous resservir sans hésiter !

20 g de cacao en poudre non sucré
40 g de stévia ou 80 g de sucre (roux ou de coco)
Un peu d'extrait de vanille
200 g de chocolat à pâtisser (entre 50 et 70%)
30 g de farine ou de maïzena
200 g de courgette râpée
4 œufs

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre, lissez la préparation. Epluchez la courgette et râpez-la finement. Séparez les blancs des jaunes d'œuf, et fouettez les jaunes avec la stévia et la vanille. Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un peu de courgette. Ajoutez alors la maïzena et le chocolat fondu refroidi (gardez-en 3 cuillères à soupe), en mélangeant bien Ajoutez le restant de courgette, mélangez. Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les au mélange en soulevant bien la pâte pour garder les bulles d'air. Répartissez dans un moule antiadhésif et enfournez 30 minutes à 180°. Mettez le restant de chocolat fondu sur le gâteau une fois celui-ci refroidi, et lissez. Vous pouvez saupoudrer de noix de coco ou de noisettes.

Gâteau au fromage blanc

8 personnes

125 g de fromage blanc
1/2 sachet levure chimique
140 g sucre en poudre
Beurre pour le moule
60 g d'huile
3 œufs
1 pincée de sel et de bicarbonate
200 g de farine
Quelques amandes entières

Préchauffez le four à 180°. Dans un saladier, fouettez les 3 œufs entiers, ajoutez le fromage blanc et l'huile puis mélangez Ajoutez le sucre en poudre, la farine, la levure, le sel et le bicarbonate puis mélangez. Beurrez un moule à manqué puis saupoudrez le de cassonade. Trempez légèrement un côté de chaque amande dans la pâte puis la coller au fond du moule (une quinzaine d'amandes environ). Versez la pâte dans le moule, ajoutez encore quelques amandes au-dessus pour la déco puis enfournez pour une trentaine de minutes à 180°. Si le gâteau colore trop, vous pouvez le recouvrir d'une feuille d'aluminium. Attendez quelques instants qu'il refroidisse et saupoudrez de sucre glace avant de déguster.

Fondant au chocolat et à la compote de pommes

6 personnes

200 g de chocolat noir à dessert
200 g compote de pomme
100 g sucre en poudre
3 œufs
50 g de farine
Vanille

Préchauffez le four à 180 ° Faites fondre le chocolat au bain marie. Laissez fondre doucement le chocolat sans y toucher. Quand le chocolat est complètement ramolli, mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien lisse et retirez du feu. Dans une jatte, battez les œufs, le sucre et la vanille jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez la farine tamisée et mélangez bien. Ajoutez ensuite la compote de pommes puis enfin le chocolat fondu. Versez dans un moule à manqué beurré et saupoudrez de farine. Faites cuire 20 minutes. A la sortie du four, laissez un peu tiédir avant de démouler. Laissez complètement refroidir puis coupez en petits carrés.

Moelleux à la purée d'amande et pépites de chocolat

6 personnes

La fève de tonka provient du teck brésilien, et a des arômes rappelant la vanille, le foin, le caramel.

80 g de sucre
80 g de purée d'amandes (complète pour moi)
1 poignée de pépites de chocolat
75 g de farine
2 œufs
1 petite fève tonka (ou 1/2 fève)

Préchauffez le four à 170°. Ecrasez la fève tonka au mortier, ou la râper. Dans un saladier, mélangez le sucre et la farine. Incorporez la purée d'amandes et les œufs. Bien mélanger. Ajoutez les pépites de chocolat et la poudre de fève tonka. Versez la pâte dans des moules ou caissettes.
Enfournez 15 minutes et laisser refroidir.

Cake banane et myrtilles, sans beurre

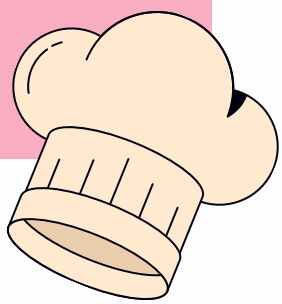
8 personnes

200 g de farine
1 pincée de bicarbonate
100 g de sucre en poudre
1 cuillère à soupe de jus de citron
3 cuillères à soupe d'huile
Farine et beurre pour le moule
1 pincée de sel
1 sachet de levure chimique
2 bananes bien mures
2 œufs
200 g de myrtilles

Préchauffez le four à 180°C. Beurrez et farinez un moule à cake. Réunissez les ingrédients secs dans un saladier, farine, sel, bicarbonate, levure et sucre en poudre. Mixez les bananes en purée avec le jus de citron. Réservez. Fouettez les œufs entiers pendant 2 minutes avec l'huile, ajoutez la purée de bananes et mélangez environ 2 minutes. Pour finir, incorporez à cette préparation 2/3 du mélange sec. Remuez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Incorporez les myrtilles dans le reste du mélange sec, puis à la pâte, sans trop remuer. Versez la préparation dans le moule à cake et enfournez à four chaud pour 1 heure.

Marbré au chocolat, à la ricotta, sans beurre

6 personnes



3 œufs
250 g de ricotta
1 sachet de levure chimique
75 g de chocolat noir
75 g de sucre
75 g de farine
2 cuillères à soupe de poudre d'amandes
25 g de cacao non sucré

Préchauffez le four à 180°C. Commencez par faire fondre le chocolat au bain marie. Pendant ce temps, battez au batteur les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez alors la ricotta, puis la farine tamisée avec la levure et la poudre d'amande. Séparez la pâte en deux parts égales et versez le chocolat fondu ainsi que le cacao en poudre dans une moitié (si elle vous parait trop compacte, ajoutez un peu de lait). Pour finir, versez les pâtes en alternance dans un moule à savarin, un moule à cake ou un moule carré.
Faites cuire environ 25 minutes (piquez le gâteau pour vérifier sa cuisson).

Gâteau léger, sans sucre, sans beurre, sans huile, sans lait

30 minutes

Pour un moule de 25 cm de diamètre – Le gâteau sera peu épais

Ingredients

200 g de chocolat noir (si possible sans sucre)
160 g de compote de pommes
3 œufs
80 g de farine
1 sachet de levure chimique

Recette

1. Préchauffez le four à 180 °C (four traditionnel).
3. Faites fondre le chocolat.
4. Ajoutez la compote et mélangez bien.
5. Ajoutez les œufs, mélangez à nouveau.
6. Ajoutez la farine et la levure chimique, mélangez encore pour obtenir une pâte homogène.
7. Versez la pâte dans votre moule et faites cuire au four pendant 20 minutes.
8. C'est prêt !

Variante : remplacez la compote par de la banane écrasée

Gâteau sans oeufs et sans lait

15 minutes

Pour un moule rond de 15 cm ou 18 cm de diamètre

Ingredients

160 g de farine
40 g de Maïzena
130 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1 sachet de levure chimique
1 pincée de sel
70 ml d'huile végétale neutre (tournesol, colza)
200 ml de lait de soja ou de jus d'orange ou d'eau
Pour le gâteau marbré : 1 càs de cacao amer en poudre

Recette

1. Préchauffez le four à 180 °C
2. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs : farine, Maïzena, sucre, sucre vanillé, levure chimique et sel.
3. Ajoutez l'huile.

Pour la version nature ou marbrée, ajoutez 200 ml de lait de soja (ou d'eau). Mélangez avec un fouet

La pâte doit être lisse et sans grumeaux.

6. Pour un gâteau marbré, versez la moitié de la pâte dans un petit saladier et ajoutez-y le cacao. Mélangez.

Si vous souhaitez réaliser un gâteau nature, versez la pâte directement dans votre moule de cuisson, sans la séparer.

7. Dans votre moule beurré (margarine à la place du beurre), versez d'abord la pâte blanche, puis la pâte au cacao par-dessus. Mélangez à peine pour créer le motif marbré.
8. Enfournez pour 35-40 minutes

Variante : remplacez le lait de soja par du jus d'orange.