**10 ingrédients pour remplacer le beurre**

Le beurre est l'un des éléments principal de nos préparations pâtissières. Que vous ayez envie de réduire les calories, que vous soyez intolérant ou alors en panne de beurre dans le frigo, voici quelques ingrédients pour le remplacer. Courgettes, petits suisses, compotes et bien d'autres viennent à la rescousse...

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Les légumes**  Les courgettes, avocats, carottes, patates douces, betteraves ou courges en purée. Ils représentent de véritables alliés pour nos gâteaux et moelleux au chocolat. Le goût de ces légumes est totalement absent une fois l'appareil cuit. Pour se faire une idée 100 g de beurre représente : une courgette râpée = un avocat écrasé = 100 g de courge en purée.  **2. Le fromage blanc**  Il permet d'obtenir des cakes onctueux avec beaucoup moins de matières grasses, tels qu'avec cette recette de gâteau au fromage blanc. Pour plus de mœlleux, préférez les fromages blancs au lait entier. Si vous voulez réellement 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 non seulement le beurre mais aussi le sucre de la recette. Pour cela, les compotes sans sucre ajoutés sont idéales, voici une recette de fondant au chocolat à la compote de pomme .En fonction de vos préparations le goût se fera plus ou moins discret. 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 et s'utilise à proportion égale. Cette purée, qui existe aussi pour les noisettes et les noix, comporte un grand nombre de vitamines et apporte un petit goût subtil. Cet ingrédient est efficace dans les recettes tels que pour le moelleux à la purée d'amande et pépites de chocolat.  **5. Les bananes**  Une fois écrasées, elles s'avèrent être très 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. Sinon, on peut les intégrer dans une recette de cake à la banane-myrtilles sans beurre. Avec la purée de banane, l'objectif est d'obtenir un aspect de beurre pommade. Pour 100 g de beurre, on utilisera 100 g de banane. | **6. La margarine**  C'est la version végétale du beurre classique. Elle ne changera donc que très peu l'aspect de votre gâteau, vous pouvez aussi l'utiliser pour un cake aux cerises à l'eau de vie par exemple. Elle contient, un grand nombre de graisses saturées. Pour l'utiliser, il suffit de prendre la même quantité que pour du beurre.  **7. Les huiles végétales**  Elles remplacent efficacement le beurre dans nos recettes, 10 cl d'huile sont nécessaire pour 100 g de beurre. On peut prendre exemple sur la fameuse " recette du gâteau au yaourt " qui se réalise à partir d'huile de tournesol. Vous pouvez aussi utiliser l'huile de maïs, l'huile de sésame ou encore l'huile de noisette pour des saveurs douces et moins prononcées. Quant à l'huile de coco, elle s'utilise facilement dans une recette de banana bread à l'huile de coco.  **8. La crème de soja**  Elle contient 2 fois moins de matières grasses que la crème fraîche classique tout en gardant les mêmes caractéristiques. Cette crème permet d'apporter une bonne onctuosité pour un fondant au chocolat sans beurre. Elle représente en général un pot de crème dessert au soja pour votre gâteau.  **9. La ricotta**  Elle se digère beaucoup plus facilement que le beurre et permet d'apporter de l'onctuosité, de la légèreté et du mœlleux à vos gâteaux. Pour 100 g de beurre, 10 cl de produit laitier est nécessaire. L'avantage de la ricotta, elle peut être utilisée dans les préparations sucrées. Elle s'intègre parfaitement dans une recette de marbré au chocolat à la ricotta sans beurre.  **10. Les œufs**  Les œufs constituent un excellent liant dans la recette. Pour remplacer le beurre, il suffit donc d'ajouter des œufs en plus de ceux déjà présents dans la préparation. Pour 100 g de beurre, 2 œufs doivent être utilisés. |