



STÉPHANIE TRESCH MEDICI

# CUISINER SANS CASSER D'ŒUFS

LA FÉE STÉPHANIE

15 recettes végétales  
étonnantes

**Stéphanie Tresch Medici**

**Cuisiner sans casser d'oeufs**

« © Stéphanie Tresch, 2020  
ISBN numérique : 979-10-262-7015-7

# Librinova”

Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

**MES LIVRES PUBLIÉS AUX ÉDITIONS LA PLAGE :**

MA CUISINE VEGAN POUR TOUS LES JOURS  
DES SALADES QUI NOUS FONT DU BIEN  
UNE ANNÉE VEGAN AVEC LA FÉE STÉPHANIE  
GREEN PROTÉINES  
UN GRAND NOËL VEGAN (COLLECTIF)

**E-BOOKS :**

MES BRIOCHES VEGAN FAITES MAISON  
MES SANDWICHS REPAS  
MES PETITES DOUCEURS DE NOËL

**Retrouvez-moi sur mon blog et sur les réseaux sociaux :**

[www.lafeestephanie.com](http://www.lafeestephanie.com)

<https://www.facebook.com/lafeestephanie/>

<https://www.instagram.com/lafeestephanie/>

*Toute reproduction, représentation, modification, publication, adaptation de tout ou partie des éléments du site, quel que soit le moyen ou le procédé utilisé, est interdite, sauf autorisation écrite préalable de : Stéphanie Tresch Medici. Septembre 2020.*



# Sommaire

<b>Introduction</b>	P.5
<b>Pourquoi vouloir remplacer les œufs ?</b>	P.6
<b>Comment remplacer les œufs dans la cuisine végétale ?</b>	P.7
<b>Le coin nutrition : oeuf ou tofu</b>	P.8
<b>Le coin du salé</b>	
Omelette végétale aux légumes	P.10
Tofu façon oeufs durs	P.12
Tofu brouillé aux herbes fraîches et aux câpres	P.14
Œufs de tofu au plat, sur une poêlée de poivrons et de tomates	P.16
Pâtes fraîches	P.18
<i>Tagliatelle alla boscaiola</i>	P.19
<i>Frittelle di zucchine</i> , sauce moutarde (Beignets de courgettes)	P.22
Muffins aux légumes	P.24
Mayonnaise facile à l'aquafaba	P.26
Quiche aux blettes – Pâte brisée à l'huile d'olive	P.28
<b>Le coin du sucré</b>	
Pancakes moelleux à la banane	P.32
Gaufres aux œufs de lin	P.34
Gâteau à l'orange et aux amandes	P.36
Crème pâtissière, au citron ou au chocolat	P.38
Crèmes caramel	P.40

# Introduction

Avant, dans mon frigo, il y avait toujours des œufs. Et puis un jour, des tests ont révélé que mon fils, bébé à l'époque, était allergique. Encore végétarienne, ça a été pour moi le premier pas pour devenir végétalienne. Peu à peu, les œufs ont été remplacés par d'autres ingrédients. J'ai dû réapprendre à cuisiner sans œufs, chose pas forcément évidente au début. Après quelques catastrophes culinaires et expériences peu concluantes, des astuces de grand-mère, de la patience et beaucoup de recherches, les œufs ne m'ont plus manqué du tout. Je me suis même demandée pourquoi les œufs étaient omniprésents dans toutes les recettes (presque toutes), alors qu'ils pouvaient facilement être remplacés par autre chose et pire que tout, que parfois ils ne servaient à rien.

Je sais maintenant que la compote de pomme, une banane écrasée ou du yaourt au soja apportent du moelleux à un gâteau ou des muffins, que la fécule épaissit une préparation, que les graines de lin moulues s'utilisent comme liant, que l'agar agar gélifie, qu'une purée d'oléagineux peut remplacer un jaune d'œuf, qu'un peu de lait dore les brioches et les biscuits dans le four, que le jus de cuisson des pois chiches (l'aquafaba) monte les blancs en neige et que le sel noir kala namak a un goût identique à l'œuf dur. Il existe même dans le commerce des substituts d'œufs, prêts à être utilisés.

Si de nombreuses alternatives existent, encore faut-il choisir le bon substitut pour la bonne recette. Selon l'ingrédient choisi, le goût et la texture changeront. Si une banane écrasée remplacera à merveille l'œuf dans une recette de cookies au chocolat, je vous la déconseille fortement dans une quiche aux légumes. Le tofu, ferme ou soyeux, la farine de pois chiche ou de lupin sont mes ingrédients préférés pour remplacer les œufs dans les recettes salées. Leur utilisation est parfois troublante, tellement troublante qu'on peut préparer des omelettes, des œufs brouillés ou même des œufs durs sans casser un seul œuf. Poêlez du tofu soyeux pour un œuf au plat incroyable (page 15), faites cailler du lait de soja avec du vinaigre pour des gaufres moelleuses (page 33) ou mixez du jus de pois chiche pour une mayonnaise onctueuse (page 25).

Au-delà du simple fait de remplacer un œuf dans une recette, j'ai voulu dans ce livre mettre en avant des recettes à base d'œufs, des recettes dans lesquelles l'œuf était l'ingrédient principal. Soyez curieux, amusez-vous et revisitez vos classiques.

Régalez-vous autant que moi avec ces 15 recettes végétales salées et sucrées vraiment étonnantes. Maintenant, c'est à vous de jouer !