Remplacer les produits laitiers

Parmi tous les aliments issus des ruminants, le lait est celui dont les émissions de gaz à effet de serre sont les plus faibles. Mais il implique toujours l'élevage de ces ruminants, et n'est dissociable des autres aliments qu'ils fournissent que par une opération comptable. Pour cette raison, il est logique de chercher à réduire aussi sa consommation de lait, de yaourt et de crème.

Boissons végétales de substitution au lait (nature, sans sucres ajoutés)

	Goût	Protéines/ 100g	Lipides/ 100g	Glucides/ 100g	Coût
À base de soja	Neutre	3,5 g	2 g	0,7 g	Modique
À base de riz	Sucré	0,5 g <	1 g	11 g	Plus élevé
À base d'avoine	Doux	0,5 g <	1 g	8 g	Plus élevé
À base d'amande	Doux	1 g	3 g	0,7 g	Plus élevé
Référence lait de vache demi-écrémé	**-**	**3,3 g**	**1,5 g**	**4,8 g**	**-**

Source : d'après les données de la base Ciqual (https://ciqual.anses.fr/#)

La liste n'est pas exhaustive, il existe aussi des boissons à l'épeautre, à la noisette, au millet...

Si je trouve le goût des boissons au soja un peu fade, je peux tout à fait les compléter avec un peu d'une boisson à base d'amande, de noisette... ou d'un mélange qui lui donnera plus de goût.
Les mélanges sont d'autant plus intéressants qu'ils permettent aussi de garder une certaine équivalence nutritionnelle avec la teneur en protéines (3,3 g) et lipides (1,5 g pour le lait demi-écrémé).

La levure de bière ou la levure maltée peuvent aussi apporter au lait de soja la touche d'acidité qui caractérise les produits laitiers.

Substituts végétaux aux yaourts

Ils sont généralement à base de soja, mais peuvent être à base de noix de coco et sont alors plus sucrés.
Au moment de la dégustation, on peut ajouter un peu de purée de fruits oléagineux pour apporter plus de goût et un peu plus de lipides.

Substituts végétaux aux crèmes

Ils ont les mêmes caractéristiques que les boissons correspondantes.
Le plus neutre est la crème de soja.
Les crèmes d'amande, d'avoine et de riz sont adaptées à la pâtisserie.
La crème de coco, plus grasse, convient aussi bien aux pâtisseries qu'aux plats d'inspiration asiatique.