Remplacer le beurre

Remplacer le beurre selon l'utilisation

Cru, tartines sucrées	Cru, tartines salées ou sandwiches	Cuisson, préparations salées	Cuisson, préparations sucrées
Purées de fruits à coque* (amande, noisette...)	Purées de fruits à coque* (cacahuète, sésame…) Filet d'huile (olive, noix, sésame, colza...)	Huile d'olive Huile de tournesol raffinée Huile de pépins de raisins raffinée Huile d'arachide Graisse de coco Graisse d'oie et de canard	Huile de tournesol raffinée Huile de pépins de raisins raffinée Huile d'arachide Graisse de coco Œufs Purées de fruits à coque* Compote de pomme Banane écrasée

*Purée de fruits à coque : noix broyées, sans autres ingrédients ajoutés (pas de sucre!).

Quelles quantités ?

Pour les quantités, il faut se souvenir que le beurre ne contient « que » 80 % de matières grasses, alors que l'huile en contient 100 %. La quantité d'huile à utiliser sera donc réduite par rapport à la quantité de beurre utilisée initialement. Typiquement, on utilisera environ 80 g (ou 8 cl) d'huile pour remplacer 100 g de beurre.

Quelle huile choisir ?

Il faut choisir de préférence les huiles végétales de première pression à froid et non raffinées, et des huiles adaptées aux hautes températures. Certaines huiles se dégradent sous l'effet de la chaleur et ne doivent pas être utilisées pour les cuissons. L'information figure en général sur la bouteille.

Et en pâtisserie ?

Dans les gâteaux, d'autres astuces peuvent être utilisées :

- s'il y a des œufs, en mettre plus que ce que prévoit la recette pour remplacer le beurre (en comptant que 100 g de beurre se remplace par deux œufs), séparer les jaunes et les blancs et battre les blancs en neige pour apporter du moelleux,
- si la quantité de beurre est faible, le remplacer par une purée de fruits à coque (la quantité à utiliser est la même que celle de beurre), ou panacher huile et purée de fruits à coque,
- le beurre peut être remplacé par la même quantité de compote de pommes ou de banane écrasée, en réduisant alors la quantité de sucre prévue.