



## *Quelques trucs et astuces pour remplacer le lait au quotidien.*

Voilà une page qui me tient à cœur, j'y recense ici tous les trucs et astuces que je trouve au quotidien pour remplacer le lait dans les « classiques » de la cuisine avec : comment faire une purée de pommes de terre ?, où trouver des yaourts de brebis ou de chèvre ?, etc...

Petite précision : si je cite des marques, ça n'est pas pour faire de la publicité, c'est simplement pour partager mon expérience et donner mes petits trucs.

Quelques mots sur le « sans lait » de mon petit coin de cuisine en cliquant [ici](#).

Pour remplacer :

**Le fromage** : en grande surface, on trouve de nombreux fromages de brebis ou de chèvre. En brebis, j'y apprécie particulièrement l'Ossau Iraty qui est devenu notre gruyère râpé. J'en mets partout : soupes, gratins, pâtes, il se marie à tout. Dans les salades, à vous la féta ou la mozzarella au lait de bufflone. Dans les préparations salées comme sucrées, on trouve de la brousse de brebis de la marque Lou Pérac.

En magasins bio, je trouve aussi du Manoury, un fromage grec, crémeux et blanc (qui ressemble à de la ricotta de brebis). Ce fromage plait particulièrement à mon fils, il est facile à tartiner, d'un goût assez neutre, il ressemble assez à d'autres fromages crème favoris des enfants (comme celui avec une vache rouge hilare).

**Les yaourts** : en magasin bio, on trouve un rayon de yaourts au lait de brebis de plus en plus fourni : crèmes au chocolat, à la vanille, au caramel, yaourts blancs, aux fruits... Tout une gamme large et particulièrement savoureuse. On trouve aussi depuis peu des riz au lait de chèvre, etc... Je n'aime pas trop le goût du chèvre, mais le rayon est tout aussi fourni que celui au lait de brebis.

En grande surface, on trouve aussi quelques yaourts au lait de brebis, sous la marque Vrai.

**Le lait** : voilà une grande question du « sans lait » où comment remplacer le lait ?

Pour ma part, j'ai 2 substituts : [pour les recettes salées](#), j'utilise des bouillons de légumes, de bœuf ou de poulet. Je fais la sauce béchamel cela, j'ai testé aussi la purée, le résultat est délicieux. Jusqu'à présent, je faisais la purée à la crème avec un peu d'eau, mais on peut aussi la faire sans produit laitier avec du bouillon.

Pour des cakes salés, je remplace le lait moitié par de l'huile d'olive, moitié par du lait de riz. On trouve maintenant du lait de riz sans ajout de vanille, qui ne donne plus d'arômes sucrés dans les recettes salées.

Pour les recettes sucrées, misez sur les laits végétaux : vous trouverez sur le site, une recette de crêpes au lait d'amandes, le goût est quasi-identique, on s'y tromperait.

J'aime aussi beaucoup le lait de riz à petite dose, pour remplacer une petite quantité de lait. Pour des quantités plus importantes, je préfère le lait d'amandes, je trouve que le lait de riz donne facilement un goût d'eau aux préparations.

Même si c'est surprenant au départ, le café au lait du matin est devenu un café au lait de riz.

Mon gastronome en culottes courtes boit du lait de riz enrichi avec de la poudre d'amandes spéciale nourrissons/enfants de chez De Bardo.

**Gâteaux secs** : en magasin bio, tous les biscuits secs sont sans lait ou presque. Nous n'en consommons pas beaucoup, je préfère les faire « maison ».

**Gâteaux apéritifs** : là par contre, je n'ai pas pu échapper au déchiffrage d'étiquettes. Dans les gâteaux sans, je vous conseille les bretzels, les chipsters, ou les tortillas de maïs. Ces derniers avec des dips maison (tapenade, guacamole, mousse de thon, ...) sont très appréciés des enfants.