



S'initier à la pâtisserie végétale : les substituts végétaux

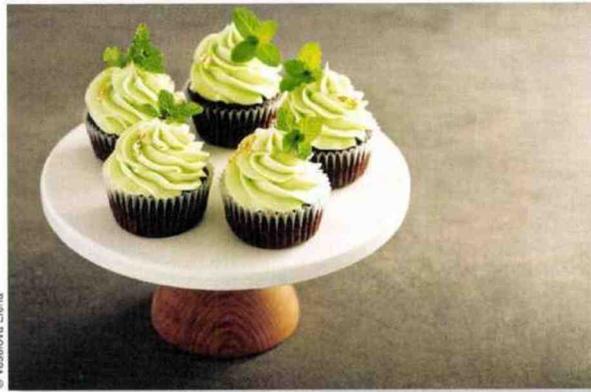
Aujourd'hui, la consommation de produits d'origine animale diminue pour des raisons écologiques, éthiques, religieuses ou médicales. Une évolution qu'il est nécessaire de prendre peu à peu en compte dans nos fabrications afin de continuer à répondre aux attentes et se démarquer de la concurrence. Si les ingrédients d'origine animale jouent un rôle important en pâtisserie, tant sur le plan gustatif que texturant et colorant, ils peuvent être remplacés par divers substituts végétaux. Les conseils des **formateurs de l'INBP**.

Le lait

Il intervient comme agent d'hydratation dans des fabrications comme la crème pâtissière ou la crème anglaise. Plusieurs substituts peuvent remplir cette fonction comme les boissons végétales au soja, à l'amande, à l'avoine, à la coco, à base de riz, d'épeautre... Il convient d'être vigilant à leurs compositions : certaines contiennent des additifs, des sucres ajoutés. Les boissons végétales à l'avoine et à l'épeautre contiennent du gluten. Il peut être intéressant de marier les boissons végétales en fonction des saveurs recherchées dans vos créations. Les boissons au soja et à l'avoine sont les plus neutres, celles à l'amande et au riz les plus sucrées. Le lait de coco apporte une saveur douce et exotique.

La crème

Comme pour le lait, il existe des préparations à base de matières grasses végétales au soja, à l'amande, à l'avoine, au riz, à la noix de coco. Cependant, elles ne contiennent pas suffisamment de matières grasses saturées ni de protéines tensio-actives pour permettre le foisonnement. Il est donc préférable de les utiliser dans des préparations qui ne nécessitent pas de volume comme les flans, les biscuits, la crème anglaise, les crèmeux. Certains fournisseurs proposent des préparations végétales conçues spécifiquement pour les professionnels, comme Flora plant ou Mona Lisa pro. Ces produits ont l'avantage d'être plus stables à la congélation et la décongélation ainsi qu'au contact d'ali-



© Vasilova Elena

ments acides. Ils se conservent 4 jours au réfrigérateur après ouverture. Ils sont composés de matières grasses végétales (coco, colza, palme...), d'additifs divers dont des agents de foisonnement, des épaississants, des émulsifiants, des stabilisants, des correcteurs d'acidité, des arômes et parfois des colorants.

Le beurre

Il peut être remplacé par des huiles végétales comme l'huile de colza, de pépins de raisins, de coco... Il est nécessaire de connaître les points de fusion de ces différentes huiles pour les substituer au beurre. Il est possible d'utiliser des huiles fluides pour la réalisation de gâteaux de voyage, de biscuits... Dans le cas où le beurre serait indispensable à la tenue du produit, il faut utiliser une huile concrète comme l'huile de coco. Elle possède les propriétés physiques du beurre et peut donc être une bonne alternative lors de l'élabora-

tion d'un produit végétal. Cette huile a une légère saveur qui peut déranger mais vous en trouverez facilement désodorisée. Son point de fusion est situé entre 20 et 24 °C alors que celui du beurre se situe entre 28 et 32 °C. Le travail des pâtes sera donc beaucoup plus délicat et l'emploi du congélateur sera à prévoir. Pour le travail des pâtes sablées et feuilletées, il est possible d'utiliser de la margarine. Elle est plus souple que le beurre, mais permet de travailler les pâtes sans trop de difficultés et d'obtenir de bons résultats sur les produits feuilletés.

La gélatine

Plusieurs substituts végétaux sont déjà utilisés dans nos laboratoires, comme les pectines (pectine jaune, 325NH95, NH nappage, X58...) ou encore les carraghénanes (iota), qui peuvent remplacer la gélatine dans des crèmeux, des compotées. Il est envisageable d'utiliser du beurre de cacao seul ou

couplé avec une pectine pour remplacer la gélatine, lors de la confection d'une mousse ou d'un glaçage.

Les œufs

Ils peuvent être remplacés par plusieurs aliments. Pour obtenir un effet liant, la banane sera parfaite. Elle va cependant apporter un goût à vos préparations. Vous pouvez l'utiliser en proportion équivalente des œufs, lors de la confection de gâteaux de voyage ou de crèmeux. Elle se marie très bien avec les fruits rouges et le chocolat. La fécule de pomme de terre joue aussi un rôle liant. Après humidification, elle prend une texture gélatineuse proche de celle d'un œuf et elle coagule très bien. Pour obtenir un effet moussant, la protéine de pois réhydratée peut remplacer les blancs d'œufs car elle foisonne très bien. Elle peut être appliquée dans toutes les préparations à base de blancs d'œufs montés, les biscuits, la crème chiboust, les produits froids comme les mousses... On peut l'additionner avec une pectine pour obtenir l'aspect gélifiant de l'œuf. Plusieurs entreprises telles Yumgo et Le Papondu proposent des produits prêts à l'emploi, très faciles d'utilisation, en poudre ou liquide, sous forme d'œuf, de jaune ou de blanc.

Pour finir, ayez à l'esprit que le végétal bouscule nos habitudes et nos palais. Travailler le végétal, c'est élargir sa vision de la pâtisserie, non pas en cherchant à retrouver les mêmes goûts mais à en découvrir de nouveaux.