

## Comment alléger les préparations en graisses ?

### Alléger avec des produits laitiers

#### Sauces à base de mayonnaise

- Remplacer une partie ou toute la mayonnaise par du séré

#### Sauces à la crème

- Remplacer la crème par du lait épaissi avec de la fécule

#### Gratins

- Remplacer la crème par de la béchamel

#### Quiches

- Remplacer la crème par du lait

#### Risottos

- Remplacer la crème et le beurre par du séré

#### Gâteaux et cakes

- Remplacer une partie du beurre par du séré ou du yogourt

#### Desserts

- Utiliser du lait pour les liaisons (ex : tarte aux fruits) et du séré pour les mousses

### Utiliser des modes de cuisson sans matières grasses

- Cuisson au four
- Cuisson à la vapeur
- Cuisson en papillottes
- Cuisson dans des poêles anti-adhésives

### Trouver des alternatives

- Remplacer la pâte brisée/feuilletée par une pâte à pizza (ex: pâte à quiche)
- Faire une béchamel sans beurre (lait + fécule de maïs)
- Diluer les sauces à base de crème ou de lait de coco avec du bouillon

