


La Versatilité  
du  
Yogourt grec  
• OIKOS •  
CHARTRE DE SUBSTITUTION

INGRÉDIENT ORIGINAL	SUBSTITUTION EN UTILISANT OIKOS	UTILISER DANS
 <b>Mayonnaise : 1 tasse</b>	 1/4 tasse + 3/4 tasse	 <b>UTILISER DANS</b> - Trempettes - Sauce pour fondue chinoise - Sauce pour salade crémeuse
 <b>Crème sure : 1 tasse</b>	 1 tasse	- Salade de pommes de terre - Fajitas - Pomme de terre cuite au four - Salade de chou
 <b>Crème glacée : 1 tasse</b>	 1 Tasse d'Oikos à la Vanille	- Garniture de gâteau ou tarte
 <b>Crème fraîche : 1 tasse</b>	 1/4 tasse + 3/4 tasse	 <b>UTILISER DANS</b> - Soupe - Sauce - Purée de pommes de terre
 <b>Fromage à la crème : 1 tasse</b>	 1/2 tasse + 1/2 tasse	- Glaçage à gâteau - Gâteau au fromage
 <b>Fromage à la crème : 1 tasse</b>	 1 tasse	- Trempettes - Tartinades
 <b>Huile : 1 tasse</b>	 1/3 tasse + 2/3 tasse	 <b>UTILISER DANS</b> - Gâteau - Muffins - Scones - Mélange à crêpes
 <b>Beurre : 1 tasse</b>	 1/2 tasse + 1/4 tasse	- Gâteau - Muffins - Scones - Biscuits

10x plus de protéines et 75% moins gras\*  
\*que la mayonnaise régulière

3x plus de protéines

Une excellente façon de ↓ le taux de gras et ↑ le taux de protéines

Les quantités suggérées peuvent varier dépendamment de la recette originale et des préférences personnelles. Cette chartre a été développée pour vous donner des idées ; nous vous encourageons à les tester à la maison.