

Aliments de substitution pour certains allergènes dans vos recettes

ARACHIDES et NOIX (pour les tartinades et les sauces) : beurre de sésame, beurre de pois, beurre de tournesol, beurre de soja, *si ces aliments ont été tolérés plusieurs fois, avant, sous une autre forme*

ARACHIDES et NOIX (pour le côté croquant) : graines de citrouille rôties, haricots de soja grillés, pois chiches assaisonnés & grillés au four

BEURRE : margarine sans produits laitiers, huile d'olive ou de canola, huile de coco, shortening végétal

LAIT : boisson végétales enrichies (soja, riz, amande, etc.) lait de coco, jus de fruits contenant un supplément de calcium et de vitamine D

ŒUF : (pour vos recettes sucrées ou salées) : **gelée de graines de lin** (3 tasses d'eau, 5 c. à table de graines de lin entières, bouillir 20 minutes, filtrer, congeler dans un bac à glaçons. 1 glaçon = 1 œuf), **purée de légumes ou de fruits non sucrés** (purée de pomme, poire, banane, patate douce, courge, citrouille, - 1/4 t. = 1 œuf)

yogourt nature de lait de vache, de soja ou de lait de coco, crème sure ou tofu mou 1/4 t. = 1 œuf
épaississant à base de graines de chia (1 c. à table de graines de chia + 3 c. à table d'eau; laisser reposer 10 à 30 minutes, afin de faire gonfler le mélange)

vinaigre (ajouter 2 c. à table de vinaigre de cidre de pommes à votre lait et laisser reposer quelques minutes)

MOUTARDE (pour retrouver l'effet piquant) : raifort, dans les mêmes proportions que la moutarde

YOGOURT : tofu soyeux, yogourt de lait de coco, yogourt de lait de soja

Vous trouvez plusieurs recettes sans allergènes prioritaires sur le site allergiesquebec.ca