



## Comment substituer les noix ?

**En tartinade :** Beurre de pois, beurre de sésame (tahini),  
beurre de soya, guacamole, houmous



**Dans un pesto :** Edamames décongelées pour remplacer  
les noix



**En collation :** Bretzels, copeaux de noix de coco grillée,  
edamames rôtis, fruits séchés, graines (tournesol,  
citrouille ou sésame), olives, pois chiches ou lentilles  
grillés



*\*Attention au risque de contamination croisée dans les  
produits commerciaux, les préparations maisons sont  
habituellement plus sécuritaires.*

**Pour ajouter du croquant à une recette :** Bretzels,  
carottes fraîches en cubes, châtaigne d'eau en cubes,  
germes de haricots, graines (sésame ou tournesol),  
sarrasin grillé (kasha)



**Pour remplacer les farine de noix :**

*(attention, les quantités seront à adapter selon la recette)*

Farine d'avoine, farine de blé, farine de noix de coco

