



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

