



## Comment substituer les produits de la mer ?



### Crab-cake

- Pour remplacer 1 lb de chair de crabe, mélanger au robot culinaire 1 conserve de pois chiches et 2 conserves de cœurs de palmier (ou de cœur d'artichauts).



### Sushi

- Pour garnir un nigiri : Tomates marinés
- Patates sucrées rôties ou en tempura dans un rouleau



### Sauce au poisson

- Sauce soya
- Sauce soya mélangée à parts égales avec du vinaigre de riz



### Sauce aux huitres

- Sauce aux huitres végétarienne
- Sauce Hoisin
- Sauce soya sucrée (*Kecap manis*)



### Saumon fumé

- Carottes marinées



### Autre substituts

- Fruits du jacquiers en conserve (sucré ou en saumure)
- Seitan
- Substituts de poisson de type Gardein™
- Tempeh
- Tofu

