

Comment substituer les arachides

La contamination croisée est très fréquente entre les noix et les arachides. Il faut donc rester prudent lors d'une substitution.

Arachides entières:

- Autres noix (noisettes, pacanes, pistaches...)
- Graines de tournesol ou de citrouille
- Fèves de soya ou edamames rôtis
- Pois chiches ou lentilles grillés



Beurre d'arachides:

- Beurre d'autres noix (amandes, cajous...), de pois, de sésame (tahini) ou de soya
- Houmous
- Guacamole



Huile d'arachide: Toute autre huile végétale



Collations sans arachides:

- Bretzel
- Certaines barres, céréales ou croustilles du commerce
- Fruits frais ou séchés
- Galettes de riz
- Maïs soufflé
- Produits laitiers (yogourt, fromage...)
- Pâtisseries maison

