

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 de pin



En collation: Bretzel, 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 farines de noix:

Farine d'avoine, farine de blé, farine de noix de coco
(adapter au besoin les quantités selon la recette)

