

# 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 coeurs de palmier (ou d'artichauts).



## Sushi

Tomates marinées (pour garnir un nigiri), patates douces rôties ou en tempura (dans un rouleau)



## Sauce de poisson

Sauce soya ou un mélange à parts égales de sauce soya et vinaigre de riz



## Sauce aux huîtres

Sauce Hoisin, sauce aux huîtres végétarienne, sauce soya sucrée (Kecap manis)



## Saumon fumé

Carottes marinées

## Autres substituts

Fruit du jacquier en conserve, seitan, substitut de poisson de type Gardein™, tempeh, tofu