

Comment substituer le sésame

Les propositions suivantes pourraient inclure certains de vos allergènes.

En garniture

Arachides concassées, graines de citrouilles, de pavot, de tournesol, de lin (entières) ou de chanvre (décortiquées)



Le tahini (beurre de sésame)

Beurre d'arachide, de soya, de tournesol, ou de tout autre noix, huile d'olive, yogourt grec nature



L'huile de sésame

Huile de noix, d'avocat ou d'arachide, toute autre huile végétale en parts égales, toutefois, la saveur sera affectée

