

Comment substituer le soya

Edamame

Fèves de lima, gourganes (faba), petits pois congelés

Miso

Pâte de haricots rouges fermentés



Protéine végétale texturée (PVT)

Autre légumineuse, bulgur, quinoa, viande hachée

Sauce soya

Bouillon de champignon, sauce de poisson, sauce tamari exempte de soya, sauce Worcestershire



Tofu/tempeh

Champignons marinés, fruit du jacquier en conserve, légumineuses (pois chiches, haricots...), seitan fait maison



Tofu mou

Banane écrasée, crème sure, fromage cottage, noix trempées dans l'eau et broyées, ricotta, yogourt grec

