

Substitutions alimentaires

Savais-tu que lorsqu'on cuisine, il est parfois possible de remplacer un ingrédient par un autre? Tu peux le faire pour réduire le coût d'une recette ou tout simplement pour utiliser des aliments que tu as déjà à la maison. Voici quelques suggestions de substitutions. As-tu d'autres idées?



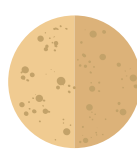
Poivron rouge



Carotte



Pain de grains entiers



Tortilla ou pita de grains entiers



Mangue



Mangue surgelée



Épinards



Laitue



Purée de fruits



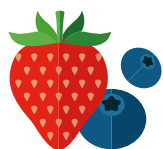
Yogourt



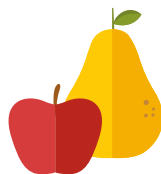
Fines herbes fraîches



Fines herbes séchées*



Fraises ou bleuets



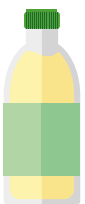
Autres fruits de saison



Fruits surgelés



Fruits en conserve sans sucre ajouté



Vinaigre de vin blanc



Vinaigre de cidre



Vinaigre de riz



Jus de citron



Asperges



Brocoli



Champignons

* 15 ml (1 c. à soupe) d'herbe fraîche = 5 ml (1 c. à thé) de cette même herbe séchée et vice-versa