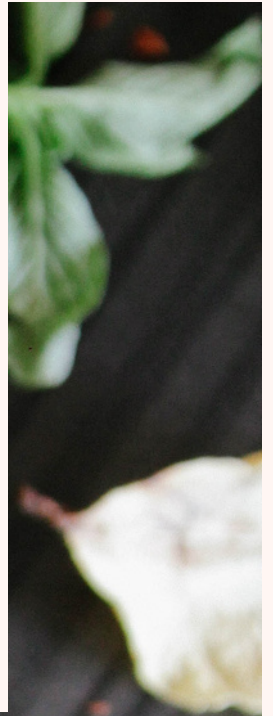


VÉGÉTALIENS DE OUFICOOP & CO

*Amusez vous en
cuisine avec le tuyau
de la semaine*

By Julia & Lorenza



Assaisonner autrement

Alternative au sel: Le Gomasio (*95% de graines de sésame et 5% de sel*) >>> vous en trouverez chez Oufitcoop ..demandez à un de nos conseillers :)



Alternative au sel : La sauce Tamari (*sauce soja salée sans gluten*) >>> chez Oufitcoop également

7 X plus de goût!

Herbes, ail, curcuma, piment doux, poivre noir ou sichuan

Graines de moutarde et raifort



Bouquets garnis

Rissolez les légumes dans huile olive plutôt que cuits à l'eau ou vapeur

Ajoutez une saveur riche avec des noix, avocat ou leurs huiles

Sublimez un plat avec des anchois coupés tout fins, idem avec des tomates séchées ou des câpres..cela remplacera facilement le sel

Mettez du croquant: dans vos soupes et salades : pois chiches grillés, chips de jambon fumé, mini bouquets de chou fleur grillés et caramélisés