

Les indispensables

Garde-manger

Huile
Vinaigre blanc ou de cidre
Beurre de noix
Ail, oignon, gingembre
Sauce piquante
Cassonade, miel ou sirop d'érable

Frigo

Moutarde de Dijon
Pâte de tomates
Herbes salées
Yogourt grec nature
Agrumes
Sauce soya ou tamari

Armoire à épices

Paprika fumé
Cumin
Graines de coriandre
Curcuma
Flocons de piment
Sel et poivre
Muscade
Cannelle
Origan
Thym
Basilic
Romarin

Remplacements maison

Vinaigrette simple



Huile
Vinaigre (ou jus de citron ou de lime)
Moutarde de Dijon
Une touche de miel ou de sirop d'érable
Sel et poivre

Sauce asiatique



Sauce soya
Miel ou sirop d'érable
Ail
Gingembre
Jus de lime ou vinaigre
Flocons de piment ou sauce piquante

Sauce bbq



Pâte de tomates
Vinaigre
Sirop d'érable, miel ou cassonade
Sauce soya
Paprika fumé
Poudre d'ail
Flocons de piment
Sel

Crème sûre



Yogourt grec nature
Jus de citron, de lime ou vinaigre

Substitut au vinaigre balsamique



Vinaigre
Miel, cassonade ou sirop d'érable

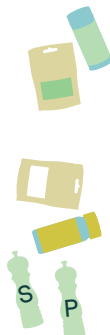
Réduire (à feu doux dans un chaudron)

Mélange d'épices style mexicain



Paprika fumé
Cumin moulu
Coriandre moulue
Poudre d'ail et/ou d'oignon
Flocons de piment
Origan séché
Cassonade
Sel

Mélange d'herbes à la grecque



Origan séché
Basilic séché
Thym séché
Poudre d'ail
Zeste de citron déshydraté
Sel et poivre

Idées anti-gaspi

Liquide des cornichons > marinade

On y ajoute oignons rouges, radis, concombres ou carottes

Verdures et herbes fraîches > pesto

On les passe au robot avec noix et huile d'olive

Légumes fatigués > trempette

On les grille puis on les mixe avec pois chiches ou haricots blancs

Restes de pain > chapelure

On le fait sécher au four puis on pulse au robot culinaire

Pain sec > croûtons

On y ajoute huile, herbes séchées, poudre d'ail, puis au four