

Substituts des fruits à coque

Bonne nouvelle pour les personnes allergiques aux fruits à coque: les amandes de terre (souchets) peuvent aisément se substituer aux noisettes et amandes dans les bruns de Bâle, macarons, étoiles à la cannelle et autres biscuits de Noël, car elles n'ont aucune parenté avec ces fruits. Dans les recettes, remplacer 100 g de noisettes ou amandes par 90 g d'amandes de terre moulues. Les produits dérivés des amandes de terre, comme les noisettes et flocons de souchet, ainsi que les amandes de terre moulues (torréfiés ou non), sont disponibles dans les magasins diététiques et sur internet.

