



# GUIDE DE SUBSTITUTION

INGRÉDIENT D'AILLEURS	VERSION LOCALE	NOTE
Huile d'olive	Huile de tournesol « pour cuisson », huile de caméline, huile de canola d'ici	
Sauce piquante (Tabasco, Sriracha)	Sauce piquante faite au Québec	
Farine de blé	Farine de blé d'ici, farine de chanvre, farine de sarrasin	
Flocons d'avoine	Flocons d'avoine locale	
Graines de chia	Graines de caméline, graines de lin	
Raisins secs	Canneberges séchées, bleuets séchés	
Sucre blanc	Sucre d'érable, sirop d'érable, miel	
Jus de citron	Vinaigre de cidre, verjus	
Vinaigre blanc	Vinaigre de cidre, vinaigre d'érable	
Vinaigre balsamique	Vinaigre de cidre de type balsamique, sirop de bouleau	
Vanille	Essence de mélilot	
Sauce soya	Miso	
Poivre	Poivre des dunes	
Bière	Bière locale, cidre pétillant	
Vin	Vin du Québec, cidre	
Spiritueux	Cidre de glace   L'offre des distilleries locales a explosé au cours des dernières années, profitez-en!	
Café	Café torréfié au Québec	
Kombucha	Il existe beaucoup d'options faites au Québec	
Légumineuses	Lentilles noires béluga, lentilles vertes du Puy, pois jaunes	
Ail	Ail du Québec, fleur d'ail marinée	
Graines de sésame	Graines de caméline torréfiées	
Huile de sésame grillée	Huile de graines de caméline torréfiées	
Noix	Noix de noyer noir	