

## TABLEAU DES ALTERNATIVES CULINAIRES

Dans la mesure où ces données sont soumises au droit d'auteur, le contenu du tableau ne peut être révélé dans son intégralité.

L'ensemble du tableau sera remis aux personnes participants aux ateliers et aux patients ayant recours à un suivi diététique.

J'invite les professionnels de santé et professionnels de la restauration à me contacter pour obtenir davantage de détails.

TYPE D'INGRÉDIENTS	FONCTIONS ORGANOLEPTIQUES	ALTERNATIVES
Les épices	Rehausse le goût Agrément, relève le plat Variation des couleurs	Curry, Curcuma, Cannelle, Muscade, Paprika, Cumin, Fenugrec, Cardamome, Clou de girofle, Poivre, Safran
Les piquants	Rehausse le goût, Exhausteur.	Ail, Gingembre, Piments, Wazabi
Me contacter pour plus d'informations	Donne du caractère Agrément, parfume le plat Brillance.	Me contacter pour plus d'informations
Les « acidulants »	Relève le plat, Exhausteur de goût.	Jus de citron vert, jaune... Me contacter pour plus d'informations
Les produits salés	Saveur salée (inutile d'ajouter du sel...) Exhausteur de goût.	Bouillon déshydraté, Moutarde, Me contacter pour plus d'informations
Les sirops et sucres	Me contacter pour plus d'informations	Sirop d'agave, Miels, Sirop d'érable, Me contacter pour plus d'informations
Me contacter pour plus d'informations	Texture crémeuse et « nappante ». Épaissit la texture	Me contacter pour plus d'informations
Me contacter pour plus d'informations	Texture « nappante » et épaississante. Aromatique et Douceur. Arôme torréfié (si grillée).	Purée complète 100% Me contacter pour plus d'informations
Les Crèmes	Onctuosité, Crémeux, Épaississant	Crème fraîche, Fromage blanc, Fromage frais, Tofu soyeux, Crème végétale (coco, riz, soja...),
Me contacter pour plus d'informations	Me contacter pour plus d'informations	Gélatine, Agar-agar, Tapioca, Pectine
Me contacter pour plus d'informations	Croquant, Croustillant. Variation des couleurs Arômes torréfiés <b>⚠ Dans ce groupe, les propriétés nutritionnelles varient d'un substitut à l'autre.</b>	Chapelure de pain, Me contacter pour plus d'informations