

Ingrédients Essentiels et Substitutions

Vegan

INGRÉDIENTS À LA BASE DE CHAQUE TAJINE

Légumes frais et de saison

Légumineuses riches en protéines

Épices aromatiques et herbes fraîches

SUBSTITUTIONS INTELLIGENTES

Remplacer la viande par des légumineuses

Utiliser des légumes riches et fondants

Oublier les produits animaux, place au végétal

CHOISIR FRAIS ET LOCAL

Privilégier les produits de saison

Soutenir les producteurs locaux



ASTUCE SAVEUR

Bien doser les épices

Commencer par de petites quantités et ajuster progressivement

Mélanger les épices entre elles pour libérer les arômes

Goûter et ajuster selon vos préférences