

Tableau de remplacements d'ingrédients – Cuisine Maligne

Cuisiner malin sans se ruiner

Produits laitiers

Ingrédient cher	Remplacement économique	Utilisation
Crème fraîche	Yaourt nature / fromage blanc	Sauces, quiches
Mascarpone	Fromage blanc + huile	Desserts, sauces
Parmesan	Emmental / fromage râpé	Pâtes, gratins
Fromage râpé	Fromage en bloc râpé	Toutes recettes

Viandes & protéines

Ingrédient cher	Remplacement économique	Utilisation
Viande hachée	Lentilles / pois chiches	Plats mijotés
Poulet	Œufs / légumineuses	Plats rapides
Lardons	Oignons + paprika fumé	Quiches, poêlées
Thon	Œufs / pois chiches	Salades, pâtes

Épices & saveurs

Ingrédient cher	Remplacement économique	Utilisation
Herbes fraîches	Herbes séchées	Sauces, légumes
Mélanges tout faits	Épices simples	Assaisonnement
Bouillon cube	Eau + sel + épices	Soupes, riz
Ail frais	Ail en poudre	Pâtes, sauces

Produits tendance

Ingrédient cher	Remplacement économique	Utilisation
Avocat	Œufs / pois chiches	Salades
Mozzarella	Emmental / fromage local	Pizzas, gratins
Crème végétale	Lait + épaississant	Sauces
Produits bio chers	Marques distributeur	Quotidien

Cuisine Maligne – Mieux manger, dépenser moins