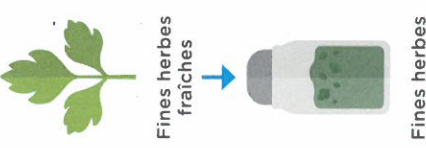
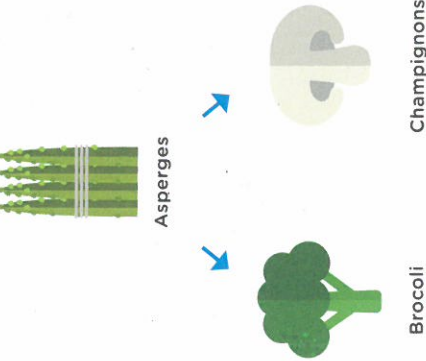
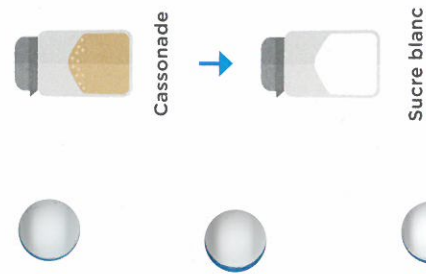
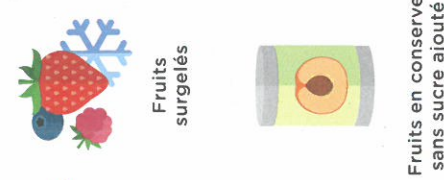
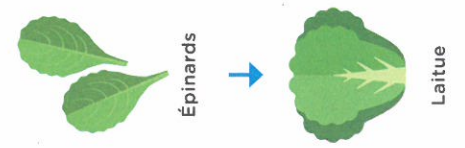
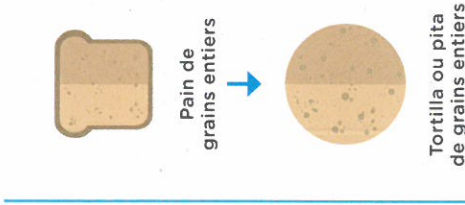
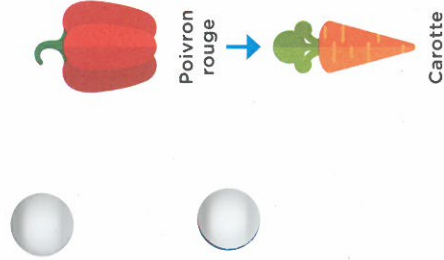


# Substitutions d'ingrédients

La disponibilité et le coût des aliments varient en fonction des saisons et peuvent aussi limiter la réalisation de certaines recettes. Pour faire des choix plus économiques ou tout simplement pour employer des aliments déjà disponibles au service de garde, la substitution d'ingrédients, en quantité équivalente, est possible pour toutes les recettes. Voici quelques exemples de substitutions:



\*15 ml (1 c. à soupe) d'herbe fraîche = 5 ml (1 c. à thé) de cette même herbe séchée et vice-versa