

## Sources

### Épices

*Curcuma, garam masala, curry de Madras, ras el hanout, zaatar*

Supermarchés indiens/turcs/arabes, magasins bio, magasins diététiques, Alnatura, grands distributeurs bien achalandés, Globus, boucherie végétarienne Hiltl

*Poudre de betterave, tikka masala, graines de moutarde noire, curry de Jaffna, feuilles de curry, poivre du Sichuan*

Supermarchés indiens, Alnatura, boucherie végétarienne Hiltl

### Spécialités asiatiques et indiennes

*Feuilles de nori, pâte miso, sauce soja tamari (sauce soja sans gluten), vinaigre de riz, riz pour sushis, nouilles transparentes, feuilles de riz, galanga, feuilles de lime kaffir, citronnelle, nouilles de riz, farine de riz, feuilles pour rouleaux de printemps, pankko, nouilles udon, haricots kilomètres, riz gluant*

Supermarchés indiens/asiatiques, magasins bio, magasins diététiques, Alnatura, grands distributeurs bien achalandés et boucherie végétarienne Hiltl pour certains produits, Globus

### Spécialités arabes et orientales

*Crème de sésame (tahini), eau de fleur d'oranger, eau de rose, mélasse de grenade, harissa*

Supermarchés turcs/arabes, magasins bio, magasins diététiques, Alnatura, certains grands distributeurs, Globus

### Alternatives à la viande

*Planted, Quorn, seitan, tofu, tofu fumé, tofu soyeux, tempeh, hachis de soja, paneer*

Magasins bio, magasins diététiques, Alnatura, certains grands distributeurs, boucherie végétarienne Hiltl

### Okara

Boucherie végétarienne Hiltl, Futur-natur.ch

### Produits véganes

*Boisson aux amandes, boisson de soja, margarine, mayonnaise, crème pour sauce, crème fraîche, pâte feuilletée, fromage, fromage frais*

Magasins bio, magasins diététiques, Alnatura, certains grands distributeurs bien achalandés, boucherie végétarienne Hiltl

### Divers

*Graines de chia, farine de pois chiches, cosses de psyllium, agar-agar, froment égrugé*

Magasins bio, magasins diététiques, Alnatura, certains grands distributeurs bien achalandés