

Le livre

Vous avez un faible pour le « salé ». Vous accordez une attention toute particulière à votre alimentation. Vous aimez apporter votre petite touche personnelle aux recettes de cuisine. Ce livre est pour vous !

Vous y découvrirez des biscuits salés 100 % santé et nutritionnellement irréprochables : moins riches en matière grasse et moins salés que ceux du commerce. Des biscuits surprenants, aux textures variées, à « customiser » selon vos envies.

En **apéritif**, au **goûter**, dans une **lunch box** accompagnés de salades et de fruits frais ou pour combler un petit creux... Tous les moments de la journée sont bons pour les consommer.

L'auteur a mis en équation diététique et gourmandise. Au final, 27 recettes de petits biscuits croquants, fondants ou moelleux, qui font vibrer nos papilles tout en préservant notre ligne :

- cookies au salers et flocons d'avoine,
- shortbread au parmesan et à l'anis,
- bretzel au sel de courge,
- carrés au pesto,
- crackers aux shiitakés,
- tuiles aux algues et citron confit

Etc...

Les personnes intolérantes aux œufs, au lait ou au gluten ne sont pas oubliées. En fin d'ouvrage, trois petits index répertorient les recettes répondant à ces besoins spécifiques.



Croquez salé !

Clea

Photographies de
Eric Fénot

Stylisme par Delphine Brunet

Prix public : 9,90 euros

Papier FSC

72 pages

Format : 16 x 22 cm

ISBN : 978-2-84221-222-3

Les auteurs

Diplômée en sciences sociales de l'alimentation, **Clea** anime un des blogs de cuisine bio les plus connus en France : www.cleacuisine.fr. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages aux éditions La Plage dont *Agar-agar*, *Secret minceur des Japonaises*, *Mes p'tites gamelles*, *P'tit chef bio*, *Douceurs citron bio* ...

Eric Fénot spécialiste de la photographie culinaire, il travaille pour la presse et a collaboré la publication de livres gastronomiques prestigieux. **Delphine Brunet** a assuré le stylisme de ce livre.



www.laplage.fr