

En librairie le 18 janvier 2018

TENDANCE AVOCAT

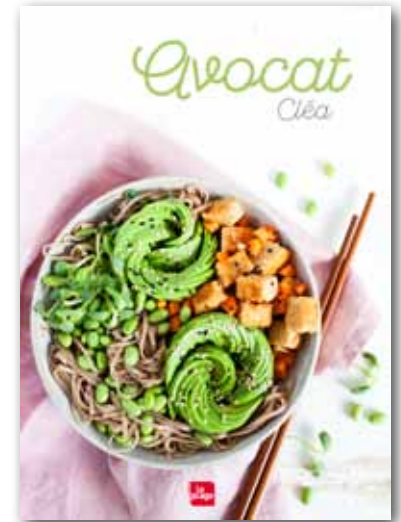
L'avocat s'est imposé comme le fruit tendance de l'année : de l'entrée au dessert, il se décline sous toutes les formes. Riche en bonnes graisses, il s'impose dès le petit-déjeuner avec l'emblématique «avocado toast» de tous les foodies. Qu'il vienne de Corse ou d'Espagne, il s'affiche en jolie rose sur tous les blogs culinaires et pages Instagram : loin du traditionnel guacamole, c'est le nouveau classique culinaire à revisiter d'urgence.

LE LIVRE

Autrice culinaire de renom, Clea vous invite à redécouvrir l'avocat : saisonnalité, nutrition, histoire... Elle détaille tout ce qu'il faut savoir sur ce fruit originaire du Mexique et cultivé aujourd'hui autour de la Méditerranée (Espagne et même Corse).

Apprivoisez-le en 30 recettes gourmandes et originales, mises en valeur par les photographies d'Émilie Gaillet : toast à l'avocat et guacamole bien sûr, mais aussi key lime pie, pesto, green smoothie bowl, avocat farci (cuit), nuggets, truffes, brownies...

Et le pas-à-pas pour apprendre à réaliser l'incontournable rose en avocat.



AVOCAT Clea

Photographies d'Émilie Gaillet

72 pages – 16 x 22 cm

Broché avec rabats

Prix public 9,95 €

ISBN 978-2-84221-578-1

En librairie le 18 janvier 2018

Recettes disponibles pour la presse :

Toast à l'avocat

Croque-monsieur

Pâtes sauce avocat

Poke bowl

Smoothie bowl

Crème au chocolat

Tarte au chocolat

Truffes matcha

L'AUTRICE



Depuis son premier succès *Agar-agar, secret minceur des Japonaises*, Clea a publié une quinzaine de livres aux éditions La Plage. Plusieurs ont été traduits à l'étranger et sont disponibles en espagnol, en allemand, en anglais... *P'tit Chef bio* a reçu le prix La Mazille jeunesse du Festival international du livre gourmand de Périgueux.

Clea est diplômée en sciences sociales appliquées à l'alimentation.