

# DES SALADES QUI NOUS FONT DU BIEN

Stéphanie Tresch-Medici

CONTACT PRESSE  
Jessica Pellier-Cuit  
Tél. : 01 85 09 79 75  
06 45 82 75 64  
presse@laplage.fr

En librairie le 05 avril 2018

## DES SALADES TOUTE L'ANNÉE

Souvent cantonnée à l'entrée ou au régime estival, la salade est pourtant un plat santé par excellence : nécessitant des légumes frais, souvent crus et de saison, les possibilités sont infinies et riches en nutriments... Idéal pour lutter contre les petits maux du quotidien par l'alimentation. De bonnes raisons pour la garder au menu de janvier à décembre !

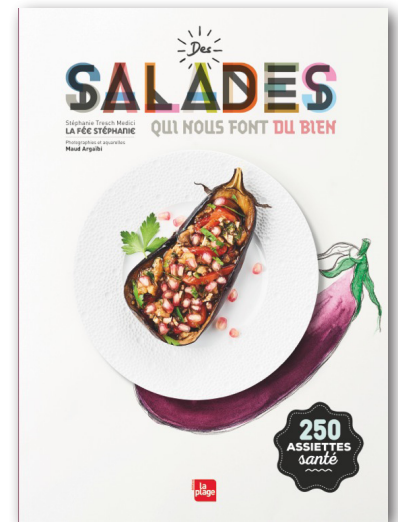
## LE LIVRE

Dans les pas du best-seller *Des soupes qui nous font du bien*, enfin un livre ressource pour satisfaire toutes les envies de salades.

Au-delà de la traditionnelle tomate-mozzarella, de la fraîche salade grecque ou de la copieuse salade césar, découvrez près de 300 recettes pour mettre en salades (presque) tous les légumes. De l'aubergine crue, du panais ou de la feta végétale ? C'est le pari osé de la Fée Stéphanie, qui réinvente la salade au quotidien pour qu'elle nous accompagne toute l'année.

Associées à des graines germées ou des noix, des marinades, ou des sauces originales, découvrez des salades repas, à partager, à emporter, pour recevoir, pour l'hiver... Et leurs accompagnements (pains, crackers, fromages vegan). Des associations et des préparations inhabituelles : légumes cuits, salade d'oignon, damier sucré-salé à la pastèque et avocat...

L'iconographie créative de Maud Argaiïbi, qui mêle photographie et aquarelle, met en lumière l'originalité des choix de l'autrice.



## ✓ DES SALADES QUI NOUS FONT DU BIEN

Stéphanie Tresch-Medici  
Photographie Maud Argaiïbi

252 pages – 19 x 26 cm

Prix public 24,95 €

ISBN 978-2-84221-590-3

En librairie le 05 avril 2018

*Des recettes peuvent être  
reproduites dans la presse.  
La liste est disponible sur  
demande.*

## L'AUTRICE



Alsacienne d'origine, expatriée dans les Pouilles, Stéphanie Tresch Medici partage sous le pseudonyme **La fée Stéphanie** des centaines de recettes véganes sur son blog très fréquenté (plus de 300.000 visites uniques chaque mois). Son premier livre, *Ma cuisine vegan pour tous les jours*, est paru en 2017.