

En librairie le 01 février 2018

L'ATOUT VEGAN

Depuis quelques années, le houmous s'invite à toutes les tables : nutritif, rapide à préparer et peu coûteux, c'est la star de l'apéro qui réconcilie omnivores et vegans. Signe de sa popularité croissante, des restaurants lui sont dédiés : Hummus Bros à Londres depuis quelques années, et le Houmous Bar à Paris fin 2017. Incontournable, le houmous envahit les rayons frais des épicerie bio comme des supermarchés : traditionnel aux pois chiches, agrémenté de zaatar, ou à base d'autres légumineuses.

LE LIVRE

Le houmous à toutes les sauces ! Plus qu'un simple accompagnement, ce livre fait du houmous un élément central du repas. À la fois excellente source de protéines végétales et base culinaire, il repousse les limites de la créativité. Clea le décline ici de mille et une façons : pois chiches, lentilles, patates douces, haricots blancs... Des idées originales mais simples à réaliser, pour 30 recettes et leurs variantes.

Au sommaire,

- Les houmous de base réalisés avec une variété de légumineuse
- Les houmous customisés : salades, sauces, nachos...
- Les houmous cuisinés : houmous sucré, pain, pizza, scones...

Recettes disponibles pour la presse :

Houmous classique pois chiches - cumin

Houmous lentilles corail - patate douce

Sweet houmous cacahuète et cacao

Wrap crunchy aux cacahuètes et dattes

Pain au houmous

Sweet pumpkin pie



✓ HOUMOUS

Clea

Photographies d'Émilie Gaillet

72 pages – 16 x 22 cm

Broché avec rabats

Prix public 9,95 €

ISBN 978-2-84221-577-4

En librairie le 01 février 2018

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.