

En librairie le 09 novembre 2017

Le livre

Valérie Cupillard, auteure de référence dans les domaines de la bio et du sans gluten, nous ouvre son placard et nous fait découvrir les ingrédients de l'épicerie bio !

Conçu comme un abécédaire, de A comme Azuki à U comme Umébois, ce guide très complet permet d'appriivoiser 180 produits phares des rayons de l'épicerie bio, que l'on ne sait pas toujours cuisiner ou intégrer à nos habitudes alimentaires.

Agar-agar, crème de soja, butternut, kamut, flocons d'avoine, purées d'oléagineux, tofu lacto-fermenté, topinambour... ces produits d'épicerie, légumes, algues et autres aides culinaires typiques de la cuisine bio et végétarienne sont présentés et illustrés.

On retrouve pour chaque ingrédient :

- un mode d'emploi de ses principales utilisations.
- les recettes de base simples à réaliser pour le mettre en valeur et l'appriivoiser au quotidien.

Un ouvrage très complet qui propose plus de 600 recettes simples et savoureuses : toutes végétariennes, sans gluten ni produits laitiers.



LES FICHES-RECETTES DE VALÉRIE CUPILLARD

384 pages - 15 x 23 cm

Reliure intégrale

Prix Public TTC : 19,95 €

ISBN 978-2-84221-543-9

L'auteure



Valérie Cupillard a publié son premier livre en 2002 aux éditions La Plage, et quinze autres depuis. Créatrice culinaire pour les plus grandes marques bio, elle anime un blog très fréquenté «Biogourmand» et est très active dans la presse spécialisée bio avec ses rubriques régulières.

Ses livres sont traduits dans plusieurs langues. Elle a reçu un *Gourmand World Cookbook Award* pour *Graines germées*.