

Stéphanie Tresch Medici

*Ma cuisine vegan pour tous les jours*

En librairie le 18 mai 2017

## Le livre

Stéphanie Tresch Medici alias «La fée Stéphanie» anime un blog ressource très fréquenté, une sorte de «Marmiton vegan» où l'on trouve des centaines de recettes vegan. *Ma cuisine vegan pour tous les jours*, son premier livre, est très attendu par sa communauté.

Dans ce livre ressource, généreux à son image, on retrouve facilement la version vegan de tous nos plats préférés avec des ingrédients de tous les jours. La cuisine de Stéphanie Tresch-Medici est avant tout une cuisine du quotidien, efficace et sans ingrédients compliqués.

Un ouvrage de 352 pages qui propose près de 500 recettes faciles et rapides pour manger vegan et équilibré tous les jours, sans se compliquer la vie.

- Le livre est découpé en « types de plats » caractéristiques des besoins de la cuisine vegan :
  - les terrines et tartinades
  - les buddha bowls
  - la street food
  - les tartes et les pizzas
  - les pâtes et leurs sauces
  - les viandes végétales
  - les fromages végétaux, etc.
- Un index par ingrédients pour trouver facilement des idées de repas.
- Une introduction diététique très complète signée de la nutritionniste Michela Cappabianca.
- Des centaines d'encadrés bourrés d'astuces et de suggestions d'une auteure qui pratique au quotidien cette alimentation, avec imagination et sens de l'équilibre alimentaire.



**MA CUISINE VEGAN  
POUR TOUS LES JOURS**  
Stéphanie Tresch Medici  
352 pages - 16 x 22 cm  
Reliure souple  
Prix Public TTC : 19,95 €  
ISBN 978-2-84221-540-8

## L'auteure



Alsacienne d'origine, expatriée dans les Pouilles, Stéphanie Tresch Medici partage sur son blog ressource «La fée Stéphanie» des centaines de recettes végétaliennes de tous les jours.