

Ma cuisine végétarienne pour tous les jours

Garance Leureux

Contact presse

Jessica Pellier-Cuit
Tél. : 01 85 09 79 75
presse@laplage.fr

En librairie

Le livre

20 ans après sa première publication, *Ma cuisine végétarienne pour tous les jours* est mis à jour dans une édition «premium» entièrement relookée et sous coffret.

En prime pour ce tirage limité, la version ePub de l'ouvrage est offerte.

Ma cuisine végétarienne pour tous les jours, c'est l'ouvrage de référence à toujours avoir sous la main : plus de 500 recettes faciles et rapides, plus de 60 pages sur l'équilibre nutritionnel bio-végétarien, des tableaux d'ingrédients, une grosse introduction diététique, des menus, des variantes sans œufs ni lait, des index par ingrédients... pour une utilisation quotidienne facilitée.

Sommaire

- Un gros chapitre sur la diététique : Pourquoi la viande n'est pas un aliment indispensable ? Lumière sur l'association des protéines végétales, le cas de la B12, du fer...
- La cuisine végétarienne en pratique : Faire les courses, acquérir de bons réflexes, apprendre à utiliser les ustensiles spécifiques...
- Les recettes : L'ouvrage est divisé en petits chapitres selon les ingrédients spécifiques à la cuisine végétarienne mais aussi selon les «types de plats» : tapas, soupes, pâtes à tartiner, salades, pizzas, sauces, crêpes... quinoa, algues, tofu.
- Un nouveau cahier de 32 pages de photographies en couleurs



**MA CUISINE VÉGÉTARIENNE
POUR TOUS LES JOURS**
Garance Leureux

412 pages - 16 x 22 cm
Reliure souple et coffret
Prix Public TTC : 24,95 €
ISBN 978-2-84221-560-6

L'auteure

Garance Leureux est l'auteure de nombreux livres de cuisine végétarienne et d'une collection de fiches-recettes. Elle fut responsable d'un magasin bio, où elle confectionnait tout un choix de plats végétariens à emporter.