

En librairie le 7 septembre 2017

Le tubercule de la rentrée

Ingrédient phare du moment, la patate douce se décline à l'infini et s'affiche sur tous les blogs culinaires : frites, chips, tartes... Peu calorique et à l'indice glycémique (IG) bas, elle représente un véritable cocktail santé : minéraux, vitamines A, antioxydants... Un légume tendance à découvrir d'urgence.

Le livre

De l'entrée au dessert en passant par les boissons, voici enfin le premier ouvrage à faire un tour gourmand de la patate douce !

• **Tout savoir sur la patate douce :**

Histoire de cet ancêtre méconnu de la pomme de terre, qui est à présent cultivé en France; les meilleures méthodes pour le cuisiner : au four, à la vapeur, frit...

• **30 recettes et leurs variantes illustrées :**

Pour l'apéritif, le dîner ou le dessert, 30 recettes sucrées ou salées. Des idées originales mais simples à réaliser, qui revisitent des classiques du quotidien :

- sweet potato chai latte
- houmous de patate douce
- soupe au gingembre et curcuma
- croque à la patate douce, avocat et véganaise
- gnocchis au pesto de graines de courge
- mac n'cheese vegan
- frites de patate douce et leur ketchup maison
- muffins coeur choco-noisette
- tarte au chocolat
- ...



PATATE DOUCE

Clea

Photographies Émilie Gaillet

72 pages - 16 x 22 cm

Prix Public TTC : 9,95 €

ISBN 978-2-84221-548-4

L'auteure

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.

