

En librairie le 10 novembre 2016

La tendance porridge

Le porridge est le nouveau plat tendance : fondant et réconfortant à souhait, il se réinvente totalement. Synonyme de petit plaisir quotidien et emblématique du «prendre soin de soi», il fait totalement oublier l'image démodée du porridge anglais fade et peu appétissant.

Le concept fait fureur, notamment auprès de la communauté foodie sur Instagram : sa facilité de préparation et son aspect très esthétique et gourmand grâce aux différents toppings ont suscité plus d'un million de photos sur ce thème.

Après New York et Londres, les premiers restaurants consacrés uniquement au porridge ont ouvert à Paris cette année.

Le livre

En précurseuse, Clémence Catz nous offre le premier livre sur le sujet du porridge : trente recettes vegan pour le petit déjeuner, le brunch ou les pauses gourmandes.

Mis en valeur par le stylisme photo moderne et lumineux d'Émilie Gaillet, le porridge se décline à l'infini : traditionnel aux flocons d'avoine, sans gluten aux flocons de riz, châtaigne ou quinoa, au lait d'amande, de noisette et de coco... Ce plat d'inspiration scandinave et anglo-saxonne se déguste onctueux et crémeux qu'il soit cru ou cuit, préparé la veille ou le jour-même, et toujours accompagné de toppings de fruits frais ou secs, de purées d'oléagineux, de super-aliments ou d'épices à volonté.

Les recettes évoluent au fil des saisons : sarrasin, noisette et cacao pour l'hiver, beurre de courge et sirop d'érable pour Halloween, figes et châtaignes pour l'automne, abricots et lavande pour l'été... La diversité des laits, céréales et accompagnements choisis renouvellent ce classique au quotidien.

L'auteure

Créatrice culinaire pour les plus grandes marques bio, **Clémence Catz** est l'auteure aux éditions La Plage de nombreux ouvrages de référence dont *Chia, lin et psyllium*, *Cuisine veggie*, *les savoir-faire...* Elle anime le blog culinaire «Chez Clem, le labo du bio».



Bar à porridge

Clémence Catz
Photographies Émilie Gaillet

Prix public : 9,95 €
72 pages - 19 x 26 cm
reliure souple
ISBN : 978-2-84221-502-6

