

En librairie le 21 septembre 2017**Le livre**

Vous souhaitez devenir vegan mais ne savez pas par quel bout commencer ? Qui de mieux que Marie Laforêt pour vous guider pas à pas ! Dans ce livre qui fait suite à ses deux ouvrages de référence *Vegan* et *Healthy vegan*, retrouvez toutes les recettes incontournables pour sauter le pas vers le véganisme.

Faciles, avec des produits du quotidien : découvrez les techniques de base expliquées pas-à-pas pour apprivoiser cette cuisine et régaler votre entourage !

Quels sont les ingrédients indispensables à avoir dans son placard et où les trouver, comment remplacer les produits d'origine animale, cuisiner vegan avec un petit budget... Toutes ces questions que chaque vegan ou vegan en devenir s'est posé ou a déjà entendu trouvent leur réponse dans la partie mémo de cet ouvrage.

Richement illustrées et expliquées pas à pas, ce sont 45 recettes inédites aux ingrédients simples qui ont été imaginées pour cet ouvrage.

Devenez incollable sur la préparation des ingrédients de base : faire son seitan, cuisiner les pois chiches, élaborer son curry, les protéines de soja texturées...

Apprenez à cuisiner sans viande ni poisson (red burger, bolognese, polenta, pizza...), sans œufs (quiche, beignets, tofu brouillé, omelette, mayonnaise...) ni produits laitiers (fromage frais maison, béchamel, ricotta...)...

Et bien entendu, les desserts ne sont pas oubliés : gâteau marbré, muffins, meringues, mousse au chocolat, crumble...

L'ouvrage idéal pour un changement alimentaire réussi en douceur !

**Vegan débutant**Textes et photographies de
Marie Laforêt

Prix public : 19,95 €

224 pages

Format : 19 x 26 cm

ISBN : 978-2-84221-513-2

Recettes disponibles pour la presse :

- cuisiner les PVT
- terrine rustique aux lentilles
- spaghettis à la forestière
- galettes de sarrasin «gourmet»
- quiche végétale
- mini-tortillas aux pommes de terre
- fromage frais à tartiner
- ricotta végétale express
- pesto crémeux
- muffins aux fruits
- cookies aux pépites de chocolat

L'auteure

Photographe et auteure culinaire, Marie Laforêt vit et travaille à Paris.

Auteure d'une dizaine de livres aux éditions La Plage (*Vegan, Healthy Vegan, Joyeux Noël vegan...*), elle souhaite promouvoir un mode de vie plus éthique et rassembler autour d'une cuisine bio, vegan et gourmande.

Elle partage ses recettes sur son blog « 100 % Végétal » depuis 2009.

