

Des soupes qui nous font du bien

Clea, Clémence Catz

Contact presse

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

En librairie le 27 octobre 2016

Le livre

En cette saison automnale, on a tous envie de plats chauds et réconfortants pour lutter contre le froid de l'hiver qui approche. La centaine de soupes regroupées dans ce livre permettent de prendre soin de soi : regorgeant d'aliments santé, c'est le moment de se faire du bien avec un plat tout en douceur spécialement concocté avec des ingrédients de saison.

Clea et Clémence Catz s'associent pour créer des soupes gourmandes et surprenantes, avec des variations autour de chaque légume. Au menu, plus de 100 soupes très variées.

Parce qu'un bon potage ne nécessite pas de savoir-faire particulier, c'est le moment d'innover dans le choix des légumes et des accompagnements. Des lentilles aux patates douces, du haricot coco au potimarron, le livre offre pour chaque légume de saison une ou plusieurs versions simples et gourmandes, associées à des toppings originaux.

La présentation est axée sur les bienfaits nutritionnels des ces soupes qui soignent, avec des encarts santé, des chapitres dédiés «bien-être», «énergie», «minceur»...

La convivialité et le réconfort sont au rendez-vous : soupes individuelles ou à partager, soupes pour les grandes occasions ou pour le quotidien... Les photos chaleureuses d'Émilie Gaillet et Linda Louis mettent en valeur les soupes et leurs ingrédients, et nous font saliver.



Des soupes qui nous font du bien

Textes de Clea et Clémence Catz
Photographies d'Émilie Gaillet et
Linda Louis

Prix public : 24,95 €

224 pages

Format : 19 x 26 cm

ISBN : 978-2-84221-496-8

Les auteures



Clea est diplômée en sciences sociales appliquées à l'alimentation. Auteure d'une quinzaine de livres aux éditions La Plage dont l'ouvrage de référence *Tout sans gluten*, plusieurs de ses titres ont été traduits à l'étranger. *P'tit Chef bio* a reçu le prix La Mazille jeunesse du Festival international du livre gourmand de Périgueux.

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 un blog culinaire «Chez Clem, le labo du bio».

