

## Vegan ET sans gluten ?!

Les deux grandes tendances de la cuisine d'aujourd'hui et de demain : une cuisine végétale qui milite pour la diversité, y compris par les céréales !

D'un côté, le régime sans viande, poisson, œufs, lait ni autres sous-produits animaux, choisi pour des raisons éthiques ou de santé (allergie au lactose, excès de cholestérol...) trouve en France un écho grandissant. De l'autre, les allergies et intolérances au gluten se multiplient, les besoins d'information s'intensifient et touchent un public plus large.

D'apparence contraignants, il est pourtant possible de combiner ces deux modes d'alimentation sans renoncer pour autant aux plaisirs de la table : c'est ce que pratique Angélique Roussel au quotidien depuis plusieurs années.



### Vegan et sans gluten

Angélique Roussel

Textes et photographies  
www.laplage.fr

Prix public : 12 euros  
72 pages

Reliure cartonnée

Format : 16 x 22 cm

ISBN : 978-2-84221-493-7

## Le livre

Angélique Roussel réussit le tour de force de combiner protéines végétales et céréales pour préparer des plats aussi appétissants que conviviaux.

Très au fait des différentes astuces et techniques vegan, elle associe des produits sains et santé pour créer des recettes originales et revisiter de grands classiques : quiche lorraine, raviolis à la ricotta, pizza, omelette aux tomates ou tiramisu... Autant de plats auxquels on pense renoncer lorsque l'on abandonne le gluten ou les protéines animales. Des recettes ludiques et savoureuses, délicieusement illustrées.

Dans ce livre, vous trouverez des explications sur les différentes céréales pour remplacer intelligemment et facilement le blé et autres sources de gluten; des entrées, des plats et des desserts qui séduiront le plus grand nombre; des photos alléchantes pour des produits sains.

## L'auteure

Nouvelle auteure, Angélique Roussel met ses talents de créatrice culinaire au service des professionnels du bio. Adeptes de longue date de la cuisine vegan et sans gluten, elle vit et travaille en Picardie.

