

MA CUISINE VÉGÉTARIENNE POUR TOUS LES JOURS

Garance Leureux

CONTACT PRESSE
Jessica Pellier-Cuit
Tél. : 01 85 09 79 75
06 45 82 75 64
presse@laplage.fr

En librairie le 08 mars 2018

LE LIVRE

20 ans après sa première publication, *Ma cuisine végétarienne pour tous les jours* est mis à jour dans cette nouvelle édition augmentée et entièrement relookée.

Ma cuisine végétarienne pour tous les jours, c'est l'ouvrage de référence à toujours avoir sous la main : plus de 500 recettes faciles et rapides, plus de 60 pages sur l'équilibre nutritionnel bio-végétarien, des tableaux d'ingrédients, une grosse introduction diététique, des menus, des variantes sans œufs ni lait, des index par ingrédients... pour une utilisation quotidienne facilitée.

Sommaire

- Un gros chapitre sur la diététique : Pourquoi la viande n'est pas un aliment indispensable ? Lumière sur l'association des protéines végétales, le cas de la B12, du fer...
- La cuisine végétarienne en pratique : Faire les courses, acquérir de bons réflexes, apprendre à utiliser les ustensiles spécifiques...
- Les recettes : L'ouvrage est divisé en petits chapitres selon les ingrédients spécifiques à la cuisine végétarienne mais aussi selon les «types de plats» : tapas, soupes, pâtes à tartiner, salades, pizzas, sauces, crêpes... quinoa, algues, tofu.
- Un nouveau cahier de 32 pages de photographies en couleurs



MA CUISINE VÉGÉTARIENNE POUR TOUS LES JOURS

Garance Leureux

352 pages – 16 x 22 cm

Prix public 19,95 €

ISBN 978-2-84221-574-3

En librairie le 08 mars 2018

L'AUTRICE

Garance Leureux est l'auteure de nombreux livres de cuisine végétarienne et d'une collection de fiches-recettes. Elle fut responsable d'un magasin bio, où elle confectionnait tout un choix de plats végétariens à emporter.