

En librairie le 16 mai 2018

QUI SONT LES PST ?

PST : un acronyme barbare et une apparence peu attirante, derrière lesquels se cache l'ingrédient le plus polyvalent et bluffant de la cuisine vegan !

Ces protéines de soja texturées, qui se trouvent de toutes les formes à un coût dérisoire en magasin bio, sont riches en protéines et, une fois réhydratées, sont particulièrement savoureuses. Leur texture, très proche de la viande, en trompera plus d'un !

MA PETITE BOUCHERIE VEGAN 2

Spécialiste des simili-carnés gourmands, Sébastien Kardinal revient avec l'esprit décalé qui le caractérise pour 25 spécialités du monde... vegan, grâce aux PST ! Inspirées de plats traditionnels, découvrez le waterzoi, la shepherd's pie, le chawarma, la carbonade, les ramens ou le goulasch... Que vous soyez vegan ou non initié, apprenez à cuisiner les PST et devenez expert en bouillons et réhydratation pour bluffer vos amis.

Les photographies de Laura VeganPower vous feront saliver, avec toujours l'humour et le second degré qui sont la signature de ce duo déjanté.



Sébastien Kardinal

Photographies de
Laura VeganPower

72 pages – 16 x 22 cm
Broché avec rabats

Prix public 9,95 €

ISBN 978-2-84221-611-5

ePub 978-2-84221-622-1 - 7,99€

En librairie le 16 mai 2018

Recettes disponibles pour la presse : *Pinchitos morunos*
Cannelloni *Steak pie*
Stroganoff *Rinderrouladen*

L'AUTEUR



Sébastien Kardinal est l'auteur de *Ma petite boucherie vegan*, *Aquafaba* et *Ma petite crèmerie vegan*. Cuisinier inventif et talentueux, il donne régulièrement des cours à l'Association Végétarienne de France (AVF) et des démonstrations culinaires lors de différents salons.

Vegans depuis de nombreuses années, Laura VeganPower et lui ont fondé ensemble il y a dix ans VG-Zone.net, LE site vegan français de référence.