

En librairie le 07 juin 2018

LE SECRET DE LA CUISINE GOURMANDE... ET VEGAN

- Les purées d'oléagineux (purée de noisettes, d'amandes, de cajou, tahin...) remplacent les produits laitiers, apportent de bons acides gras et du calcium.
- Beaucoup de gens s'y intéressent mais ressentent un besoin d'informations et de recettes pour les utiliser.
- Elles font partie des ingrédients-vedettes de la cuisine végétarienne et vegan.

LE LIVRE

En 70 pages, Clémence Catz guide les gourmands dans leur découverte de la cuisine à base de purées d'oléagineux.

- Conseils et techniques pour fabriquer ses propres purées et beurres de noix, les bienfaits nutritionnels (calcium, acides gras insaturés...), les astuces pour leur conservation...
- Plus de 60 recettes vegan divisées en 15 mini-chapitres pour utiliser les purées d'oléagineux dans :
 - les sauces, les soupes, tartes, quiches...
 - les smoothies, boissons chaudes, petits déjeuners...
 - les crèmes pâtisseries, crèmes dessert, petite pâtisserie...



✓ TAHIN ET BEURRES DE NOIX Clémence Catz

72 pages – 16 x 22 cm
Broché avec rabats
Prix public 9,95 €
978-2-84221-616-0

En librairie le 07 juin 2018

Recettes disponibles pour la presse :

<i>Cheesy broccoli</i>	<i>Brioche tressée à la noisette</i>
<i>Mayonnaise inratable</i>	<i>Tarte à l'orange</i>
<i>Crispy cheesy kale</i>	<i>Barres glacées cacahuète, caramel et chocolat</i>
<i>Roulés tex-mex</i>	
<i>Mac and «cheese»</i>	
<i>Lasagnes</i>	
<i>Tartines à la purée d'amande</i>	

L'AUTRICE



Créatrice culinaire pour les plus grandes marques bio, Clémence Catz est l'autrice aux Éditions La Plage de nombreux ouvrages de référence dont *Des soupes qui nous font du bien*, *Chia, lin et psyllium*, *Cuisine veggie*, *les savoir-faire...* Elle anime le blog culinaire « Chez Clem, le labo du bio ».