

En librairie le 6 septembre 2018

POUR UNE TRANSITION EN DOUCEUR

Nous sommes de plus en plus nombreux à nous détourner de la viande et du poisson au profit d'une consommation plus responsable. Pour adopter une alimentation végétarienne équilibrée et toujours aussi savoureuse, laissez-vous guider par une spécialiste en la matière : Clea, autrice d'une quinzaine de livres de recettes végétariennes, blogueuse et cuisinière hors-pair. Avec elle, vous vous assurerez un passage accéléré au végétarisme.

LE LIVRE

Le temps de votre transition, Clea devient votre coach veggie à la maison : pas à pas, elle vous accompagne dans le choix de ce nouveau mode de vie.

Préparez-vous à secouer les placards, découvrir de nouveaux goûts, repenser vos routines... Et composez vos premiers repas avec 50 recettes de bases, déclinées en fonction des saisons : de multiples substitutions sont proposées pour chaque ingrédient, permettant de créer une infinité de plats différents.

Vous souhaitez aller plus loin ? Clea vous accompagne également dans votre transition vers le sans gluten ou le 100% végane. Alors, prêt-e à prendre les rênes de votre alimentation ?

Inclus : un livret détachable pour mettre en pratique la stratégie du «meal prep» toute la semaine.



COACHING VEGGIE

Clea

illustrations Stéphanie Brepson

276 pages - 19 x 26 cm

livret détachable inclus

Prix public 24,95 €

ISBN 978-2-84221-628-3

En librairie le 6 septembre 2018

L'AUTRICE



Diplômée en sociologie de l'alimentation, autrice culinaire, derrière le blog à succès «Clea cuisine», Clea a appris au fil des années à connaître tous les produits bio en leur faisant passer l'épreuve du feu dans des milliers de recettes. Elle a testé avec succès de nombreuses méthodes organisationnelles et retenu celles qui lui paraissaient être les mieux à même d'être mises en oeuvre en cuisine bio et végétarienne.