

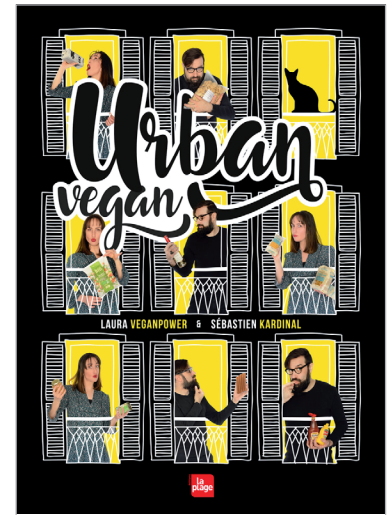
En librairie le 27 septembre 2018


À LA RESCOUSSE DES URBAINS PRESSÉS

Entre les trajets en transports en commun ou les embouteillages, la garderie des enfants ou les horaires de boulot à rallonge : le manque de temps est un des principaux problèmes citadins. Ajoutez à cela la difficulté de se procurer des produits frais, et des placards de petite taille... C'est souvent la cuisine qui en pâtit ! Il est temps de sortir du combo pâtes-sauce tomate ou du bol de céréales-lait de soja.

LE LIVRE

Pas le temps de cuisiner ? Adeptes des plats préparés, des pizzas surgelées ou des boîtes de conserve ? Ce livre est fait pour vous ! Après *Aquafaba*, le couple Sébastien Kardinal / Laura VeganPower est de retour pour notre plus grand plaisir. Le duo de choc va vous simplifier la vie au quotidien : manquer de temps ou d'ingrédients aux noms bizarres ne seront plus des excuses valables ! À partir de 50 produits du commerce faciles à se procurer (gnocchis, saucisses de tofu, petits pois surgelés ou raviolis en conserve), découvrez 285 recettes pour tous les jours, faciles et rapides à préparer ! Transformez les nuggets de blé en mini-burgers, découvrez le Irish stew ou le banh mi dog, et renouvelez chaque jour le contenu de votre assiette sans prise de tête !



 **URBAN VEGAN**
Sébastien Kardinal et
Laura VeganPower

Photographies de
Laura VeganPower
252 pages - 19 x 26 cm
Prix public 24,95 €
ISBN 978-2-84221-629-0

En librairie le 27 septembre 2018

LES AUTEURS



Sébastien Kardinal est l'auteur de plusieurs ouvrages de cuisine vegan aux Éditions La Plage (*Ma petite boucherie vegan, Ma petite crèmerie vegan, Aquafaba, PST...*). Très populaire dans la communauté vegan, il aime aller à la rencontre de ses lecteurs.

Laura VeganPower travaille en collaboration étroite avec Sébastien Kardinal. Photographe et créatrice culinaire, *Urban vegan* est son deuxième ouvrage en tant qu'auteurice.