

En librairie le 27 février 2019

## LES VERTUS DES ALIMENTS FERMENTÉS

Riches en vitamines et protéines digestes, les aliments fermentés favorisent la bonne santé de la flore intestinale. Le miso, issu de la fermentation des graines de soja est surnommé «le tueur des médecins» au Japon pour sa qualité nutritionnelle et ses bienfaits.

## LE LIVRE

Clea nous emmène à la découverte d'une fabrique de miso au Japon et nous présente ses bienfaits et dérivés.

- croque miso, véritable soupe miso, « bacon » salad...
- tarte à la tomate, tempeh laqué, fauxmage grec...
- crème brûlée, yaourt glacé, pâte à tartiner, tiramisu...

De l'entrée au dessert, découvrez des idées de recettes originales et simples à réaliser.



MISO  
TEMPEH ET TOFU FERMENTÉ  
CLEA

72 pages - 16 x 22 cm

Prix public 9,95 €

ISBN 978-2-84221-640-5

En librairie le 27 février 2019



## L'AUTRICE

Depuis son premier succès *Agar-agar, secret minceur des Japonaises*, Clea a publié une quinzaine de livres aux Éditions La Plage. Plusieurs ont été traduits à l'étranger et sont disponibles en espagnol, en allemand, en anglais...