

Extrait du CDURABLE.info l'essentiel du développement durable

<http://cdurable.info/Ma-cuisine-vegetarienne-pour-tous-les-jours,3094.html>

Une initiation complète à la cuisine végétarienne

# Ma cuisine végétarienne pour tous les jours

- Consommer responsable - Alimentation -



Date de mise en ligne : lundi 6 décembre 2010

---

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous  
droits réservés

---

**Comment manger végétarien et équilibré, tous les jours, sans se compliquer la vie ? Comment fabriquer des galettes de céréales, des pâtés végétaux, des plats uniques à base de tofu, des sauces parfumées ? Comment associer facilement les aliments selon les règles de la diététique végétarienne ? Cet ouvrage très complet, maintes fois réédité, est une source inépuisable d'idées et de savoir-faire qui stimuleront votre créativité culinaire.**

### Au Sommaire :

- ▶ l'équilibre nutritionnel végétarien
- ▶ présentation des ingrédients spécifiques (légumineuses, céréales...)
- ▶ recettes par type de plat (pâtés végétaux, galettes de céréales...) et par type d'aliment (soja, algues, graines germées...).
- ▶ des index, des encadrés, des recettes de base photographiées pas à pas... un côté pratique largement plébiscité.

*"L'auteur connaît ce mode alimentaire à fond : les petits détails qui facilitent la vie parsèment ses recettes comme ses suggestions culinaires, et montrent qu'elle les pratique au quotidien avec imagination et sens de l'équilibre alimentaire." **Top nature***

*"The Veggie Bible ! Procurez-vous vite ce livre aux délicieuses recettes adaptées aux débutants et plein d'astuces."*

### Magazine Elle

- ▶ **Références** : *Ma cuisine végétarienne pour tous les jours* de Garance Leureux - Éditeur : La Plage - 416 pages - 16 x 22 cm - Reliure souple - 32 pages de photos couleur de tours de main - ISBN : 978-2-84221-161-5 - Prix : 19,50 Euros