

Notice pdf - Mon cahier veggie

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier veggie [Texte imprimé] / Hélène Defretin ; illustrations, Isabelle Maroger

Auteur(s) : Defretin, Hélène

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2015
(58-Clamecy; Impr. Laballery)

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-06750-1
978-2-263-14960-3

EAN : 9782263067501
9782263149603 réimpr. 2017

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2015

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.563 6 23

Résumé ou extrait : Qui croit qu'on ne peut pas manger végétarien ET équilibré en même temps ? Que seules les protéines animales évitent les carences ? Apprenez comment supprimer la viande et le poisson de votre assiette pour les remplacer par des protéines de haute qualité sans aucun risque de carence ou de prise de poids ! Tests à l'appui, Hélène Defretin donne tous les conseils pour manger veggie et équilibré, pour respecter les besoins nutritionnels de chacun et, plus largement, assimiler tous les bons réflexes en cuisine. Tout cela en se faisant plaisir ! Au programme : Connaître les principaux ingrédients de la cuisine végétarienne (céréales complètes, légumineuses, soja, tofu, tempeh...) Sélectionner les meilleurs aliments pour manger équilibré et éviter les carences Cuisiner végétarien sans se ruiner ! Préparer des menus veggie pour chaque occasion : au quotidien, pour une soirée entre amis et même pour une grande occasion, dans le respect des besoins nutritionnels de chacun ! Préparer des menus veggie pour toute l'année en fonction des besoins nutritionnels saisonniers Des conseils pour les régimes végétaliens ou sans gluten en bonus Au menu : green paëlla, lasagnes jardinières, couscous veggie, risotto à la milanaise, velouté de carottes au ketchup, toasts au crottins de Chavignol, pizza savoyarde et même veggie burger au

tofu ! Des recettes 100 % saines et ultragourmandes.

Sujet - Nom commun : Cuisine végétarienne
Végétarisme

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782263149603ori.jpg>

Text alternatif image de présentation : 9782263149603ori.jpg