

## **Flexitarien**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Flexitarien [Texte imprimé] / Jo Pratt ; photographies de Susan Bell

Est une traduction de : The flexible vegetarian

Auteur(s) : Pratt, Jo

Autre(s) responsabilité(s) : Bell, Susan (Illustrateur)

Publication : Paris : Hachette cuisine, DL 2018

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (189 p.) : ill. en coul. ; 26 cm

ISBN : 978-2-01-704287-7

EAN : 9782017042877

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.563 6 23

Note(s) : La couv. porte en plus : "80 recettes avec ou sans viande, à vous de choisir !"

Index

Résumé ou extrait : Être flexitarien ou végétarien flexible, qu'est-ce que c'est ? C'est réduire les quantités de viande et de poisson dans son alimentation, choisir les moments où l'on en mange ou n'en consommer que s'ils sont biologiques. C'est être végétarien, mais inviter sa famille ou ses amis à table sans les priver. C'est aussi rechercher des ingrédients plus durables, respectueux de la planète et meilleurs pour la santé, voire moins coûteux. Bref, être flexitarien, c'est adapter sa cuisine à ses besoins. Petits déjeuners, brunches, soupes et bouillons, petites et grandes assiettes, dips... Des recettes savoureuses et adaptables pour tous.

Sujet - Nom commun : Cuisine végétarienne