



Livre

**Auteur(s)** : Laforêt, Marie (1983-...) (Auteur) (Photographe); Bernard-Pellet, Jérôme (Collaborateur)

**Titre(s)** : Vegan / textes et photographies, Marie Laforêt ; avec la participation du docteur Jérôme Bernard-Pellet.

**Editeur(s)** : Paris : Ed. la Plage, 2014.

**Contient** : index alphabétique et par ingrédients.

**Résumé** : Plus qu'un simple recueil de recettes, l'ouvrage propose des informations sur les ingrédients phares de la cuisine vegan (noix, graines de lin, pois chiches, avocat...) et insiste sur les savoir-faire nouveaux à acquérir : fabriquer des fromages végétaux, des crèmes ou des laits vegan...Au total plus de 500 recettes pour toutes les situations, du barbecue au réveillon, avec un point fort sur les desserts spécifiques (mousse au chocolat sans oeufs, «cheese» cake vegan...Un chapitre rédigé par le docteur Jérôme Bernard Pellet, expose les grandes lignes de l'équilibre nutritionnel végétalien : où trouver protéines, calcium, vitamine B12... les erreurs à éviter, les publics à risques..

**Notes** : Gourmand World Cookbook Award.

**Sujet(s)** : Cuisine : Recettes Cuisine végétarienne Vegan

**Indice(s)** : 641.563



## Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	641.563 LAF	Documentaires Adultes	prêt normal	En rayon	