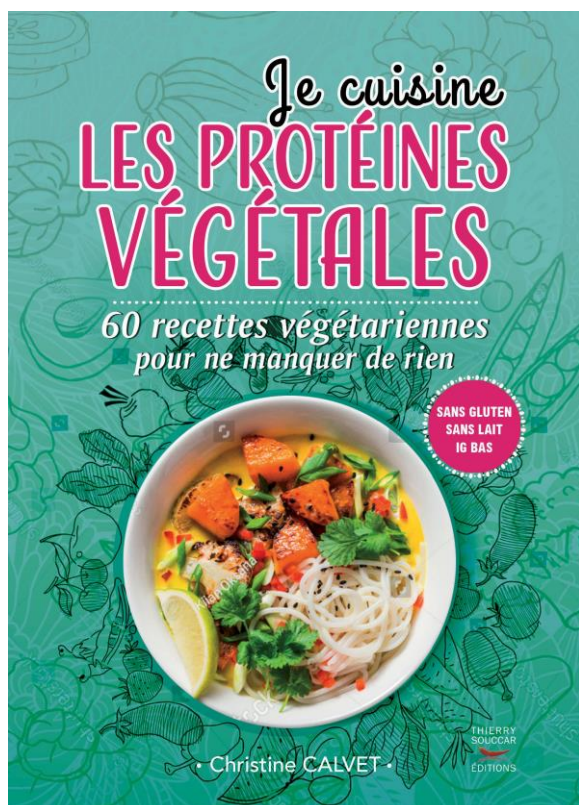




Communiqué de presse - Parution 30 août

Je cuisine les protéines végétales

Christine Calvet



Des recettes végétariennes sans gluten sans lait pour ne manquer de rien

Exclure produits animaux et gluten de son alimentation et éviter les déficits en protéines, mais aussi zinc, fer, oméga-3, calcium : **c'est facile avec ces recettes !**

Il suffit de bien choisir ses aliments, privilégier certains modes de cuisson, utiliser telle huile plutôt qu'une autre et faire les bonnes associations. *Je cuisine les protéines végétales*, de Christine Calvet **rend compte des découvertes les plus récentes sur les besoins des végétariens et en tient compte.**

Les **60 recettes** proposées par la naturopathe sont toutes **composées d'ingrédients végétaux reconnus pour leur valeur nutritionnelle exceptionnelle.** Elles répondent parfaitement aux besoins de l'organisme. Et **avec leur index glycémique bas**, elles préservent la santé de tous.

60 recettes originales et gourmandes pour tous les jours

De l'apéritif vegan aux buddha bowls, en passant par les burgers végétaux, les tartes salées ou encore les desserts, **les 60 recettes** imaginées par Christine Calvet **s'adressent aussi bien aux végétariens et vegans qu'aux flexitariens.** Guacamole de petits pois, falafels aux blettes et graines de tournesol à la coriandre, burger au panais et lentilles vertes, chili sin carne aux mogettes de Vendée, fondant sans cuisson aux haricots rouges, chocolat et abricots... autant de recettes pour se régaler chaque jour.

A propos de l'auteur

Christine Calvet est naturopathe et conseillère en nutrition. Elle anime des ateliers de cuisine bio à Perpignan et le blog *Saison de mets*. Elle est l'auteure des guides de référence « *4 saisons sans gluten et sans lait* », « *À Table sans gluten & sans lait* », « *Bio, bon et sain* », et « *Je cuisine à l'huile de coco* », publiés chez Thierry Souccar Editions.

Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

presse@thierrysouccar.com

Je cuisine les protéines végétales

Christine Calvet

Parution 30 août 2018

144 pages – Format 16,5 x 23 – 13,90 €

ISBN 978-2-36549-308-6