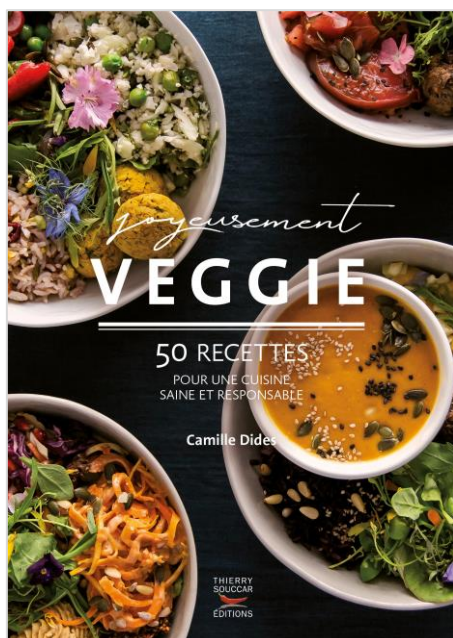


Communiqué de presse - Parution 29 novembre 2018

## Joyeusement veggie

Camille Dides, restauratrice



### Pour une cuisine végane, saine et responsable

Camille Dides est la jeune chef du restaurant **JOY healthyfood** à Montpellier, le nouveau rendez-vous des végétariens amateurs de bonne cuisine. **Intolérante au lactose, elle a été amenée très jeune à cuisiner différemment** : d'abord **végétarien puis végan**. Ses études de diététique lui permettent d'élaborer et de proposer à ses clients une carte qui marie gastronomie et santé, avec des produits issus de l'agriculture biologique ou raisonnée, locale et de saison.

C'est ce savoir-faire que Camille Dides a réuni dans **Joyeusement Veggie** : ses **meilleures recettes sans gluten, sans lactose et sans œufs** ; 50 plats qui magnifient les **superaliments** (baies, graines, oléagineux, légumes et fruits

denses en nutriments, algues...), et permettent d'**éviter la plupart des déficits nutritionnels** (protéines, fer, calcium) auxquels peuvent être confrontés végétariens, végétariens ou flexitariens.

*« Avec sa fourchette, on peut trois fois par jour, agir pour sa santé, le climat, le bien-être animal, les paysages, la solidarité... tout en pratiquant une cuisine gourmande, généreuse, créative et source de bonheur. » - Camille Dides*

### 50 recettes véganes hypercréatives et hypernutritives

L'auteure propose 50 recettes véganes originales, **accessibles à tous**, qui nécessitent peu de matériel et dont les ingrédients sont faciles à trouver. **Des petits déjeuners et des brunchs, des lunch bowls, de la cuisine à partager entre amis, des douceurs, des gourmandises**, la restauratrice donne plein d'idées pour se régaler et se faire du bien.

Açaï bowl, gaufre aux légumes, tartare mangue avocat fenouil, tiramisu coco fruits rouges... autant de recettes appétissantes et originales à découvrir.

### Plus qu'un simple livre de recettes, un véritable guide pratique

**Pour accompagner le lecteur** quel que soit son point de départ, l'auteure dévoile également tous les **Trucs & Astuces** qu'elle applique au quotidien. Issus de sa propre expérience en cuisine, de ses

recettes ratées, des questions de ses clients au restaurant ou encore des cours de cuisine qu'elle dispense, **Camille Dides** donne toutes les clefs pour :

- Peser et doser rapidement sans balancer
- Constituer son stock d'ingrédients pour bien démarrer (que mettre dans le placard, sur le plan de travail, dans le réfrigérateur, au congélateur ?)
- Réaliser une crème fouettée, une ricotta ou une mayonnaise végan
- Cuisiner sans casser un œuf
- Bien choisir sa farine sans gluten
- Réutiliser certains ingrédients et limiter le gaspillage
- Acquérir les meilleures techniques de découpes et de cuisson
- Etc.



#### **A propos de l'auteure**

Sensible aux questions de santé, bien-être et d'écologie, **Camille Dides** a ouvert il y a deux ans, *JOY Healthyfood*, le premier restaurant *healthy* de Montpellier, devenu incontournable.

#### **Contact Presse**

Caroline Roche

04 66 53 53 68

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

#### *Joyusement Veggie*

**Camille Dides**

Parution 29 novembre 2018

168 pages – Format 16,7 x 23,5 – 14,90 €

ISBN 978-2-36549-318-5