

Cuisine bio pour fruits de saison

130 recettes salées et sucrées

Salade de figues à la feta et au basilic, tagine végétarien aux coings, rougets aux mirabelles, fondant au chocolat et cerises... Voici plus de 130 recettes originales, faciles à réaliser, goûteuses, ni trop grasses ni trop sucrées. Des recettes « plaisir » pour la vie de tous les jours comme pour les repas de fêtes, qui vous donneront l'envie d'accommoder les fruits à toutes les sauces.

Mais attention, pas n'importe quels fruits. Pour profiter au mieux de leurs vertus, Serge de Thaeys recommande de les choisir bio, de saison, et n'ayant pas parcouru des milliers de kilomètres avant d'atterrir dans votre assiette. Il vous propose ainsi de redécouvrir les bienfaits de l'abricot, de la châtaigne, de la framboise et de vingt autres fruits cultivés sous nos latitudes. Pour chacun, il précise son histoire, sa saisonnalité, ses meilleures variétés, ses qualités nutritives, son utilisation, son mode de conservation.

Serge de Thaeys est un professionnel de la restauration biologique, et a longtemps régalié les visiteurs du centre écologique Terre vivante. Il a également animé de nombreux stages de cuisine bio et végétarienne pour les particuliers et les professionnels, en France et au Québec, et il a participé à la mise en place des premiers repas bio en cantines scolaires en Isère.



ISBN : 978-2-914717-47-2

Prix : 16 €

Livre intégralement fabriqué en région Rhône-Alpes, avec des encres à base d'huiles végétales sur du papier recyclé à 100 %, issu de la collecte sélective des ménages.