

Je craque pour le cru !

Connaissez-vous le goût du cru ? (Re)découvrez-le, tout au long de l'année, grâce aux 40 recettes de ce livre. Apprenez à cuisiner autrement pour profiter pleinement de la richesse nutritionnelle des fruits et des légumes de saison. Coupez, mixez, déshydratez, congelez, faites mariner et laissez-vous surprendre par des saveurs singulières et des textures étonnantes. En un mot, régalez-vous !

Les hésitants testeront le mi-cru mi-cuit en préparant quelques blinis de sarrasin aux crudités ; les timorés s'essaieront au presque tout cru grâce à la crème dessert choco-courgette ; les plus exaltés raffoleront de l'absolument-cru avec les petits farcis d'ortie ou les palets princesse. Quant aux curieux, ils se laisseront séduire par le ni cru ni cuit en dégustant, par exemple, une délicieuse marinade en feuilles de chou.

Des recettes salées et sucrées, simples à réaliser, qui retiennent d'élément l'imagination et la fantaisie de leur créatrice. Embarquez pour un voyage culinaire original et délicieux, qui plus est végétalien et sans gluten.

Depuis plus de 35 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org



Livre imprimé en France
sur du papier issu de forêts
exploitées en gestion durable.

Rayon : Cuisine bio



Le geste
en images !

Sarah Bienaimé est auteure, créatrice et formatrice culinaire. Passionnée par le végétal, elle a développé une cuisine bien à elle : parfois sauvage, un peu toquée, souvent improvisée, en phase avec les saisons, son humeur et ses cueillettes !
Virginie Quéant, photographe, jardinière et cuisinière a mis en scène les savoureuses recettes de Sarah.