

Simplement bio Simplement bon

- Vous souhaitez manger équilibré, bio et végétarien... en un tour de main et en un minimum de temps ?
- Vous aimeriez découvrir des astuces culinaires saines et efficaces pour faciliter et égayer le quotidien ?
- Vous recherchez des recettes qui prennent en compte certains choix ou intolérances alimentaires et qui conviennent à tous ?

Concilier **alimentation saine et gourmandise** est depuis toujours le credo de Valérie Cupillard. Ajoutez une touche de **simplicité**, et vous aurez ainsi la ligne conductrice des 120 recettes proposées dans cet ouvrage. Partez à la découverte des ingrédients fétiches de l'auteure qui vous ouvre les portes de son placard bio. **Cuisine familiale quotidienne** ou **repas festif improvisé**, testez les rubans d'omelette au tartare d'algues, la soupe thaï au wasabi, la crème de céleri-rave aux amandes, la salade bonne mine, les coquetiers d'avocat en sauce rose, la tatin de poivron rouge au thym, le dauphinois de patate douce, la mousse nuage au chocolat ou encore les verrines de poire et gingembre confit...

Les recettes, magnifiquement photographiées par **Delphine Guichard**, sont **présentées par saison**, avec un **temps de préparation minime** et une **liste d'ingrédients limitée**. Toutes sont **végétariennes**, la plupart **sans gluten**, **sans lait** et **sans œufs**.

Créatrice culinaire, **Valérie Cupillard** est l'auteure de 40 livres dont certains sont traduits en plusieurs langues et primés aux *Gourmand World Cookbook Awards*.

Surnommée « la papesse française de la cuisine bio », elle a initié un nouvel art culinaire en proposant une cuisine enjouée et colorée, d'inspiration très personnelle, délicieusement équilibrée, entre éléments essentiels d'une alimentation saine et plaisir des sens. Son blog www.biogourmand.info est un espace d'échange avec ses lecteurs.



23 €



www.terrevivante.org