

# DÉCOUVREZ LA CUISINE PROVENÇALE

## Lionel & Chantal CLERGEAUD

Vous trouverez ici des recettes équilibrées, saines et diversifiées, ayant pour pilier les nombreux légumes du Soleil (tomates, aubergines, courgettes, poivrons...). Recettes du terroir, recettes traditionnelles, recettes diététiques et recettes gourmandes : cette cuisine est une excellente façon de réconcilier la tradition, la diététique et le goût !

100 pages - réf 11265 - 7,50 €  
 Broché - 11 x 20 - Illustrations N&B  
 ISBN 2.84773.019.2 - © 2003



# Éditions TROIS SPIRALES

**RAPPEL**  
*Dans la même collection*

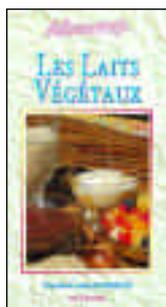


## DÉCOUVREZ L'AGAR-AGAR

### Lionel & Chantal CLERGEAUD

Obtenu à partir de plusieurs algues, en filament ou en poudre, l'Agar-Agar, aliment au fort pouvoir gélifiant, n'est pas seulement pratique en cuisine, c'est aussi un produit très sain, digeste et léger. Il devient très utile pour la confection de terrines, flans, mousses, pâtés végétaux, aspics, gelées de fruits, cheese cakes, glaces, confitures, tartes et charlottes. Ce livre vous apprendra comment l'utiliser efficacement et à bon escient.

100 pages - réf 9918 - 7,35 €  
 Broché - 11 x 20 - Illustrations N&B  
 ISBN 2.84773.008.7 - © 2002



## DÉCOUVREZ LES LAITS VÉGÉTAUX

### Lionel & Chantal CLERGEAUD

Doucement mais sûrement, Les laits végétaux détrônent le tout-puissant lait de vache. Des allergies toujours plus nombreuses et des troubles plus ou moins graves sont dûs à la surconsommation de lait de vache. Les laits végétaux sont variés : lait de soja, lait d'amande, lait d'avoine, lait de riz... Ils sont adaptés à tous : nourrissons, enfants, adultes et personnes du troisième âge.

96 pages - réf 8830 - 7,50 €  
 Broché - 11 x 20  
 Illustrations N&B  
 ISBN 2.9516149.6.9 - © 2003

**NOUVELLE COUVERTURE**



## DÉCOUVREZ LES PROTÉINES VÉGÉTALES

### Lionel & Chantal CLERGEAUD

Un livre qui explique comment et pourquoi supprimer ou diminuer la viande et ses dérivés tout en évitant les carences grâce aux protéines végétales. De nombreux produits traditionnels non carnés (tofu, tempeh, seitan, algues), peu connus dans nos pays civilisés, sont riches en protéines et permettent de réaliser des repas équilibrés. 60 recettes savoureuses et simples à réaliser.

106 pages - réf 8833 - 8,50 €  
 Broché - 11 x 20  
 Illustrations N&B  
 ISBN 2.84773.000.1 - © 2002

**NOUVELLE COUVERTURE**

