

# DÉCOUVREZ LE SEITAN Lionel & Chantal CLERGEAUD

Le seitan ou le gluten de blé appelé aussi viande végétale (wheatmeat ou kofu) est fabriqué à partir de farine de froment. Le produit fini rappelle beaucoup la viande, et par sa texture (ferme et spongieuse à la fois) et par sa couleur et son goût. C'est l'aliment rêvé pour passer sans difficulté d'une alimentation carnée à une nourriture végétarienne. Toutes ces recettes sont simples à réaliser et réellement délicieuses.

96 pages - réf 15840  
Broché - 11 x 20 - Illustrations N&B  
ISBN 2.84773.036.2 - © 2005



## Éditions TROIS SPIRALES

*RAPPEL : les derniers titres parus dans cette collection :*

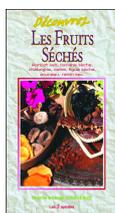


### DÉCOUVREZ LES FRUITS SECS

Lionel & Chantal CLERGEAUD

Aliments à part entière, les fruits secs constituent une nourriture concentrée, à haut pouvoir énergétique et nutritif, dont la consommation devrait être quotidienne, plus particulièrement encore lors de la saison froide. D'un goût exquis, ces "fruits Énergie", véritables trésors de vitalité, réjouiront les gourmands au travers des nombreuses recettes de friandises et de pâtisseries.

96 pages - réf 12484  
Broché - 11 x 20  
Illustrations N&B  
ISBN 2.84773.029.X - © 2004



### DÉCOUVREZ LES FRUITS SÉCHÉS

Lionel & Chantal CLERGEAUD

Cet ouvrage vous présente les fruits séchés (abricots, bananes, châtaignes, dattes, figues, pruneaux, raisins...) riches en sucres naturels directement assimilables, tout à la fois aliments, compléments alimentaires et friandises saines. Pris avant, pendant et après l'effort, ces "fruits du Soleil" soutiennent notre organisme et lui permettent de récupérer rapidement tout son Tonus.

96 pages - réf 12485  
Broché - 11 x 20  
Illustrations N&B  
ISBN 2.84773.030.3 - © 2004



### DÉCOUVREZ LE VÉGÉTALISME

Lionel & Chantal CLERGEAUD

Mode alimentaire adopté par de très nombreuses personnes à travers le monde, le végétalisme convenablement équilibré n'occasionne aucune carence, bien au contraire. Il permet, combiné avec les facteurs naturels de santé, de vivre en parfaite santé et symbiose avec notre environnement. Le végétalisme peut aussi s'envisager ponctuellement comme régime purificateur.

100 pages - réf 11266  
Broché - 11 x 20  
Illustrations N&B  
ISBN 2.84773.020.6 - © 2003

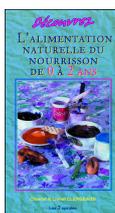


### DÉCOUVREZ LES PROTÉINES VÉGÉTALES

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  
Broché - 11 x 20  
Illustrations N&B  
ISBN 2.84773.000.1 - © 2002

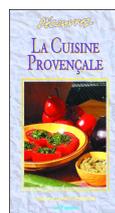


### L'ALIMENTATION NATURELLE DU NOURRISSON DE 0 À 2 ANS

Lionel & Chantal CLERGEAUD

Un grand choix de recettes gourmandes, équilibrées et adaptées à la croissance, mais aussi des conseils et informations sur l'allaitement maternel, les laits de remplacement (végétaux comme animaux), la période du sevrage, les principaux aliments à introduire, les quantités selon les âges, les qualités nutritives de chaque produit, etc. Un guide pratique et très complet !

94 pages - réf 12157  
Broché - 11 x 20  
Illustrations N&B  
ISBN 2.84773.028.1 - © 2004



### DÉCOUVREZ LACUISINE 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  
Broché - 11 x 20  
Illustrations N&B  
ISBN 2.84773.019.2 - © 2003

