

Livre

**Auteur(s)** : Chioca, Marie (Auteur) ;Mercier-Fichaux, Brigitte (1952-...) (Préfacier, etc.)

**Titre(s)** : Cuisiner sans lait ! : 100 recettes riches en calcium / Marie Chioca ; introduction de Brigitte Mercier Fichaux.

**Editeur(s)** : Mens (Isère) : Terre vivante, 2016.

**Collection(s)** : (Conseils d'expert, ISSN 2110-1663) (Alimentation-santé).

**Autres** : 1 vol. (222 p.) . illustrations en couleur . 25 x 17 cm

**Résumé** : Des conseils nutritionnels, des menus types et une sélection de produits riches en calcium pour une alimentation sans produits laitiers, ainsi que des recettes pour préparer des scones aux amandes et aux abricots, du pâté végétalien à l'okara de noisettes, des steaks de haricots rouges, de la béchamel végétale, etc. Electre 2016.

**Notes** : Index. Sites web.

**Sujet(s)** : Régimes sans lait \*\* Recettes



## Exemplaires

| Espace  | Localisation  | Cote        | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine              |
|---------|---------------|-------------|-------------|---------------|-----------------------------|
| Adultes | Documentaires | 641.56 CHI  | Prêt normal | Disponible    | Plédran                     |
| Adultes | Documentaires | 641.563-CHI | Prêt normal | Disponible    | Ploeuc-L'H - Louis Guilloux |