

Livre

**Auteur(s)** : Farré, Marie-France (Auteur) ;Akouka, Florence (Illustrateur)

**Titre(s)** : Petits déjeuners sains pour matins toniques ! : 45 recettes végétariennes salées & sucrées / textes Marie-France Farré ; photographies Florence Akouka.

**Editeur(s)** : Mens (Isère) : Terre vivante, 2018. ; Mens : Terre vivante, DL 2018. ; 42-Saint-Just-la-Pendue : Impr. Chirat.

**Collection(s)** : (Facile & bio, ISSN 2108-9515).

**Autres** : 1 vol. (119 p.) . illustrations en couleur . 21 x 21 cm

**Résumé** : 45 recettes simples, bio et végétariennes, fondées sur une approche holistique de la nutrition : porridge sans cuisson, smoothie antioxydant, pain express à la vapeur, doughnuts crus au chocolat ou encore beurre végétal. Les aliments santé intéressants pour commencer la journée sont privilégiés et ceux à éviter sont signalés.

**Notes** : Adresses utiles. Index.

**Sujet(s)** : Petits déjeuners ;Cuisine (aliments biologiques)



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.512 FAR	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux

---