

Livre

Auteur(s) : Le Goff, Lylian (Auteur) ;Aubert, Claude (1936-...) (Auteur)

Titre(s) : Protéines : priorité au végétal : préserver sa santé, protéger la planète / Dr. Lylian Le Goff et Claude Aubert.

Editeur(s) : Mens (Isère) : Terre vivante, 2021.

Collection(s) : (Conseils d'expert).

Autres : 1 vol. (255 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm

Résumé : Un guide pratique pour cuisiner de manière responsable et végétarienne sans perdre de ressources en protéines. Les auteurs présentent l'intérêt nutritionnel de privilégier les protéines végétales et inventorier toutes les ressources en ce domaine. Avec des recettes de base (assaisonnements, préparations condimentaires, bouillons) ainsi que 150 recettes de plats sucrés ou salés. ©Electre 2021.

Notes : Index.

Sujet(s) : Cuisine végétarienne ;Protéines végétales ;Légumineuses ;Cuisine végétalienne



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.563 LEG	Prêt normal	Disponible	Ploufragan
Adultes	Documentaires	641.56 LEG	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus
Adultes	Documentaires	641.563 AUB	Prêt normal	Disponible	Plérin
Le salon	Vie pratique	641.56 AUB	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux