

Livre

Auteur(s) : Aubert, Emmanuelle (Auteur) ;Aubert, Claude (1952-...) (Auteur) ;Paslin, Delphine (Illustrateur)

Titre(s) : Amande, avocat, sésame : 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux / Emmanuelle et Claude Aubert ; photographies de Delphine Paslin.

Editeur(s) : Mens : Terre vivante, DL 2013 (25-Baume-les-Dames : Impr. IME).

Autres : 1 vol. (127 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 21 cm

Résumé : 150 recettes prouvant les bienfaits nutritionnels des oléagineux (fruits secs, fruits frais ou graines), aliments ultraprotecteurs et anti-oxydants permettant la réduction de maladies cardio-vasculaires ou de certains cancers. Au menu notamment : haricots rouges à la géorgienne, tofu aux noix, pommes de terre aux arachides, muffins aux carottes ou encore salade de riz aux pistaches.

Notes : La couv. porte en plus : "le plein de protéines, antioxydants, fibres". - Index.

Sujet(s) : Oléagineux ;Cuisine végétarienne



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641 33 AUB	Prêt normal	Disponible	Langueux
Le salon	Vie pratique	641.56 AUB	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux
