



Cuisine

Mille feuilles
**VEGGIE
& VEGAN**

Se faire plaisir à table, sans viande ni produit animalier, c'est possible, comme en témoignent ces nouveautés du rayon librairie.

Pour les adeptes du fait maison

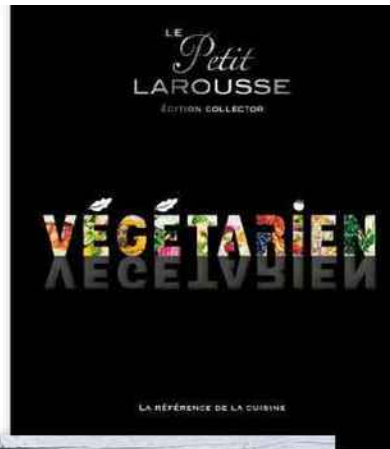
Aidée par une diététicienne, l'auteure propose une initiation au vegan et des conseils nutritionnels avisés au travers de suggestions de menus simples et conviviaux. Elle répond aussi à une pléiade de questions : quels produits utiliser pour remplacer les œufs, comment réaliser un lait végétal, comment faire pousser des graines...
Vegan, Fait maison, bon & sain, de Karen Chevallier, Hachette Cuisine, 9,95 €.

Pour les débutants qui veulent se lancer

Cuisinière, rédactrice spécialisée et surtout passionnée des arts culinaires du monde, Jessica Oldfield propose 69 recettes vegan à réaliser au quotidien.
Vegan super facile, de Jessica Oldfield, Marabout, 6,95 €.

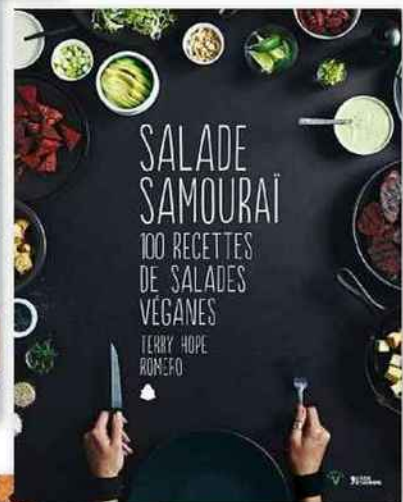
Pour les carnivores qui veulent être bluffés

Ce livre compile les recettes du Hiltl, le plus ancien restaurant végétarien au monde, véritable institution en Suisse. Précurseur, il a lancé sur le marché tous les substituts végétaux qui permettent de reproduire le goût et la texture de la viande. Dans cet ouvrage, 60 grandes recettes de viande revisitées en mode vegan.
Boucherie végétarienne, de Rolf Hiltl, Ulmer, 30 €.



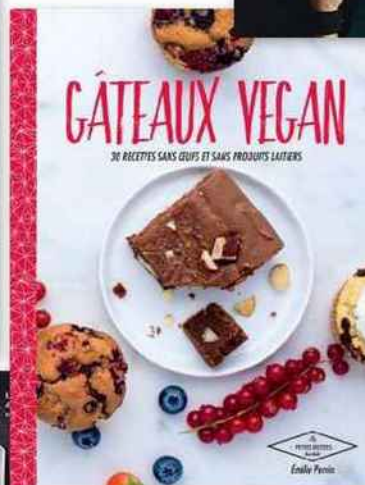
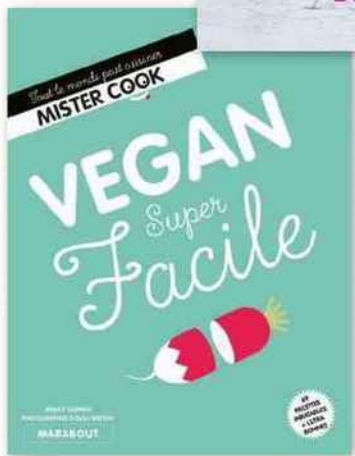
Pour les puristes

Amateurs de légumes, de fruits et de céréales, cet ouvrage est fait pour vous. 250 recettes 100 % veggie alliant la cuisine de tous les jours et les menus de fête en passant par les apéros. Les principes de base de la cuisine végétarienne sont ici très bien expliqués.
Le Petit Larousse végétarien, 512 pages, Larousse, 24,95 €.



Pour les amoureux des produits de saison

Originalité et gourmandise sont au rendez-vous dans ce livre coloré avec une centaine de recettes. L'auteur nous apprend à consommer les bons aliments, avec des légumes frais et croquants, mois après mois.
Salade Samourai, de Terry Hope Romero, coll. «V», L'Âge d'homme, 22 €.



Pour les becs sucrés

Faire de la pâtisserie et cuisiner les grands classiques en version vegan, c'est tout à fait réalisable selon l'auteure, blogueuse culinaire. Elle relève le défi de mitonner 30 recettes délicieuses sans produit laitier ni œuf.
Gâteaux vegan, d'Emilie Perrin, Les Petites Recettes Hachette, 7,99 €.



Par Judith Haberberg