



En librairie le 4 avril 2017



Miam ! Des légumes ! 40 recettes anti-grimace

Rébecca Loulou Desrez

LE LIVRE

Du vert, l'air de rien !

Oligo-éléments, fibres, vitamines, chlorophylle : les légumes ont tout bon et sont un précieux allié de notre santé. Ils permettent de rester en forme, de bien dormir, d'être plus concentrés... On en est tous convaincus... mais notre nichée, parfois moins !

Opération camouflage pour Rébecca Loulou Desrez, qui a inventé toutes sortes de subterfuges pour ne rien sacrifier à l'équilibre alimentaire en « végétalisant » ses menus ou en glissant incognito des légumes dans ses préparations, même dans les desserts ! Résultat : 40 recettes futées et équilibrées.

**Légumes :
les leur faire
aimer... enfin !**

Stratagème spirit

Légumes déguisés • Crackers joker (à la tomate) • Scones potiron-fromage • Gaufres de l'espace (aux épinards) • Risotto complot (à la courge) • Sandwichs-mayo végétale • Financiers roses (à la betterave) • Soufflé chocolat (et avocat) • Cake citron (et courgette masquée) • Etc.

Et parce qu'on est toujours pressé, toutes sont réalisables en 30 minutes maxi.

En bonus :

- cuisine, courses et repas : des astuces pour s'organiser ;
- les stratégies à adopter avec des enfants ou des ados.

L'AUTEUR

Rébecca Loulou Desrez est mère de trois enfants. Elle s'intéresse de près aux modes de nutrition alternatifs (graines germées, alimentation crue, etc.) et possède son propre potager. Elle vit entre Paris et la Touraine, où elle travaille comme peintre, illustratrice et professeur de yoga.

Photographies de **Nicolas Leser**. Styliste d'**Ulrike Skadow**.

96 pages | format 160 x 215 mm | broché à rabats | env. 11,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com

Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr

