



JE CUISINE GOURMAND AVEC LES LAITS VÉGÉTAUX

Riz, avoine, soja, amande, coco... 100 recettes

Ulrike SKADOW

Préface du Dr Didier CHOS

Photographies de Nicolas LESER

En librairie le 6 octobre 2016

LE LIVRE

75 recettes santé qui gagnent en gourmandise avec les laits végétaux !

Laits de coco, riz, soja, amande, noisette, avoine, épeautre, sarrasin, châtaigne, millet, cajou et okaras... On trouve les laits végétaux désormais partout. On nous vante leurs précieuses graisses insaturées, leurs minéraux et vitamines. Sans lactose ni cholestérol, ils sont un substitut idéal au lait de vache. Encore faut-il savoir les utiliser ! Que préférer dans une béchamel ? Et quel lait choisir pour un clafoutis, un smoothie ?

Ulrike Skadow nous explique comment les choisir et les cuisiner. Elle nous apprend même à les réaliser nous-mêmes. Et comme leur palette d'arômes donne de la personnalité à nos plats, voilà de quoi renouveler nos créations culinaires.

Parmentier de haddock au lait d'épeautre • Côtes de veau à la crème de riz • Clafoutis artichauts-jambon cru au lait de millet • Lasagnes végétariennes au lait de soja • Blinis au lait de sarrasin • Soufflé de potimarron au lait de châtaigne • Smoothie hivernal • Mousse au chocolat à la crème de noisette • Glace au pralin au lait d'amande • Confiture de lait de coco • Crackers à l'okara d'épeautre •

L'AUTEUR

Ulrike Skadow est styliste culinaire et auteure de nombreux livres de recettes.

Nicolas Leser, photographe, est spécialisé depuis vingt-cinq ans dans la photo culinaire (nicolas-leser.com).

Ensemble, ils ont collaboré à une soixantaine d'ouvrages.

Préface du Dr Didier Chos, cofondateur de la nutrition médicalisée (micronutrition) et président de l'IEDM (Institut européen de diététique et de micronutrition).

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79

cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95

emilie.corbineau@albin-michel.fr