

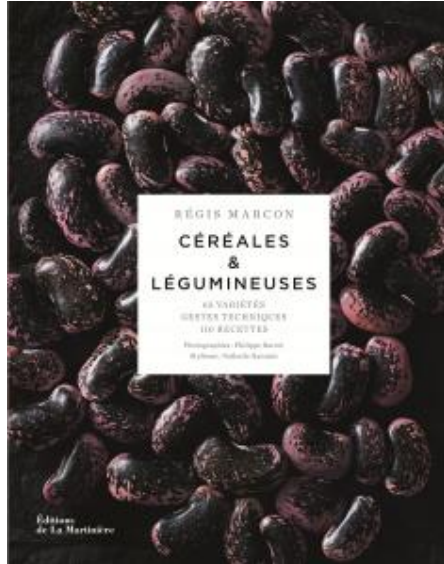


Éditions
de La Martinière

CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

65 variétés, gestes et techniques, 110 recettes

Régis Marcon, Philippe Barret, Nathalie Nannini



Après le succès de *Champignons* et *d'Herbes*, Régis Marcon met en lumière les légumineuses et les céréales. Lentilles, fèves, pois chiches, flageolets, azukis... mais aussi quinoa, amarante, avoine, orge, épeautre... : c'est un univers riche, à la fois familier et méconnu, que le chef auvergnat-ardéchois nous fait découvrir.

Chaque variété est présentée sous forme de fiches, avec ses bienfaits, les produits dérivés (farines, flocons...) pour nous apprendre à les sélectionner, les préparer, les cuisiner mais aussi les associer aux rythmes des envies et des saisons.

Au petit déjeuner, en soupe, en terrine, en salade ou au dessert, il existe mille et une manières de décliner les légumineuses et les céréales. Régis Marcon nous propose ainsi plus de 100 recettes, des plus simples et rapides aux plus sophistiquées : *Houmous, falafels, risottos*, mais aussi *Cake petit épeautre ; Couscous de légumes ; Gâteau pois blonds et orange ; Taboulé de blé, orange et Saint-Jacques ; Ragoût de lentilles vertes du Puy aux truffes, œuf poché ; Polenta aux deux chanterelles...*

ART DE VIE

220 x 285 mm - 416 pages

04 octobre 2018 - 9782732485300

45 €

Régis Marcon est chef triplement étoilé du Clos des Cimes, à Saint-Bonnet-Le-Froid (Haute-Loire) depuis 2005. En 1979, il reprend l'hôtel-restaurant familial et y perpétue les traditions d'accueil que sa mère avait instaurées. Il reçoit sa première étoile en 1990, sa deuxième étoile en 1997. Travailleur acharné et doué d'un talent incomparable, Régis Marcon fait vivre le village Saint-Bonnet-Le-Froid en créant une boulangerie, un musée, un bistrot... En 2008, il ouvre son nouveau restaurant gastronomique avec une vue à incomparable. Son fils assure déjà la relève. Aux éditions de La Martinière, il a déjà publié *Champignons* et *Herbes*.

Du même auteur



www.facebook.com/editionsdelamartiniere
www.twitter.com/editionsdelamartiniere
contact@lamartiniere.fr