



Éditions
de La Martinière

ON MANGE QUOI CE SOIR ?

Spécial Green

Sylvia Gabet



Voici plus de **80 recettes familiales** à base de **légumes et légumineuses**, saines et équilibrées, pour faire twister les soirs de semaine en vert... et contre tout ! Des recettes à réaliser en 20 minutes seulement, avec des ingrédients courants et des quantités optimisées. Au programme, des soupes et des salades bien sûr, mais aussi des purées, des gratins, des tartes et des quiches, ou encore des woks et des plats en cocotte...

Une cuisine qui promet à la fois **bien-être** et **respect de la nature**, pour peu que l'on s'approvisionne en produits locaux et / ou bio.

ART DE VIE

193 x 260 mm - 224 pages

30 mars 2017 - 9782732476711

21.9 €

Depuis une vingtaine d'années, **Sylvia Gabet** met au point une cuisine facile et originale. Ses livres, qui prouvent que la cuisine peut être amusante, succulente, inratable, généreuse et saine, ont remporté de nombreux prix : prix du Fooding, prix du Meilleur livre de Cuisine des Gastronomades d'Angoulême...

Du même auteur



www.facebook.com/editionsdelamartiniere

www.twitter.com/editionsdelamartiniere

contact@lamartiniere.fr