



EN BREF
 À paraître le 17 juillet
 2019
 Prix public TTC : 14 €
 170 x 240 mm / 96 pages
 ISBN : 979-10-96339-50-1

LIVRES PRATIQUES
HEALTHYNOMIE
 LES RECETTES CÉRÉALIÈRES
 SAINES ET GOURMANDES
 ÉMILIE LARAISON

✚✚

Les céréales nourrissent l’humanité depuis la nuit des temps. Riches de nombreux nutriments essentiels, elles sont au cœur de la Healthynomie, art d’allier santé et plaisir.

Dans la grande mouvance du « Manger mieux », Émilie Laraison, auteure et styliste culinaire, propose quarante recettes faciles et créatives – de riz, de sarrasin, de maïs, de quinoa et de blé – mais aussi de céréales un peu moins utilisées en cuisine comme l’amarante, le millet, l’épeautre, l’orge, l’avoine et le seigle.

Pauvres en lipides, les céréales sont riches en minéraux, vitamines, fibres et protéines végétales et représentent un excellent apport énergétique.

Granola aux flocons d’avoine, buddha bowl au blé, soupe de maïs... Du petit-déjeuner au dîner, des repas complets, équilibrés et savoureux qui sauront satisfaire tous les *healthy gourmands*, petits et grands.

Quelques recettes : pizza blanche aux champignons, pad Thai aux nouilles de riz, gratin de légumes d’été au kasha, blondie aux framboises, crème de polenta au citron et à l’ananas, millet au lait et abricots...

Menu Fretin imagine des projets différents, ambitieux, pertinents et modernes, qui mettent en lumière les mutations culinaires contemporaines.

Le menu fretin, ce sont les choses insignifiantes, les poissons trop petits pour qu’on les comptabilise, la goutte d’eau que nous revendiquons d’être dans un océan de livres.

CONTACT : LAURENT SEMINEL
 TÉL. : 06 12 11 42 02
 MAIL : CONTACT@MENUFRETIN.FR
 WWW.MENUFRETIN.FR

CONTACT PASSION CÉRÉALES : ANTOINE PART
 TÉL. : 06 75 27 83 15
 MAIL : A.PART@PASSIONCEREALES.FR



EN PARTENARIAT AVEC

Passion Céréales
 une culture à partager