



Je sais cuisiner le soja !

Tofu, lait, farine, miso, tempeh...

Amandine Geers & Olivier Degorce



« **Je sais cuisiner le soja !** », enfin un livre qui ravira les végétariens et végétaliens (la plupart des recettes sont vegan) !! En effet, après une préface très intéressante sur les polémiques que déclenche le soja, ce livre nous apprend à cuisiner le soja sous toutes ses formes (soja jaune

Je sais cuisiner le soja ! « Tofu, lait, farine, miso, tempeh... » par Amandine Geers et Olivier Degorce.

Écrit par Hélène

Lundi, 03 Décembre 2012 22:42 -

en grains, édamanés – fèves de soja fraîches -, lait de soja, tofu, crème de soja, tempeh, natto, protéines de soja, flocons de soja, farine de soja etc...) et nous présente des recettes saines et savoureuses.

Nos recettes préférées : cocotte de légumes et soja jaune, petites crèmes au chocolat (vegan), le risotto de tofu fumé et courgettes, le cake aux carottes et aux noix

Je sais cuisiner le soja ! « Tofu, lait, farine, miso, tempeh... » par Amandine Geers et Olivier Degorce.

Éditions Terre Vivante. Livre éco-conçu. Prix : 12 €

Plus d'infos sur :

<http://boutique.terrevivante.org/librairie/livres/187/alimentation/facile-et-bio/458-je-sais-cuisiner-le-soja.htm>