



Découvrez la cuisine bio végétale gourmande !



NOUVEAU : Un ouvrage pour cuisiner de bons produits de saison et se faire du bien tout l'hiver !

Comment bien se nourrir pour garder la pêche en hiver sans mettre de côté le plaisir et le réconfort apportés par les bons petits plats de saison ?

Que vous soyez végétalien, allergique, soucieux de votre santé ou simplement un gourmand curieux, vous trouverez dans ce livre de quoi vous faire plaisir.

Régalez-vous avec 18 recettes saines de saison, simples, originales et peu onéreuses qui séduiront votre palais. Il y en a pour tous les goûts et pour tous les moments de la journée.

Toutes les recettes sont végétaliennes : sans viande, sans poisson, sans oeuf, sans lait, sans produits animaux. Les 2/3 des recettes sont sans gluten.

Melle Pigut : auteur, photographe, éditeur

Melle Pigut est végétalienne depuis de nombreuses années. Elle vit près de Rennes où elle enseigne son savoir-faire en donnant des cours de cuisine avec beaucoup d'enthousiasme et une énergie pétillante.

Elle a toujours œuvré pour rendre plus accessible une alimentation éthique, savoureuse et saine, gourmande et pleine de surprises.

Blog : <http://pigut.com>

Site professionnel : <http://cuisine.pigut.com>

Titre : Mes bons petits plats d'hiver - 18 recettes vegan

Descriptif : 18 recettes avec photographies

Collection : La cuisine bio végétale de Melle Pigut

Tome 1 - Tomes suivantes à venir courant 2014

Version Ebook : Amazon Kindle

Prix : 2,60€

Version imprimée (février 2014) :

Format : 15,77 X 22,97

Nombre de pages : 48

Prix : 7,50€

Achat : <http://tiny.cc/PIGUTHiver>

Relations presse : Melle Pigut

cuisine@pigut.com

09 72 44 87 13

Soupe Rustique aux Pois Cassés et Chou Vert



Ingrédients pour environ 6 bols

300 g de pois cassés
1 L de soupe de lentilles (Lapins Souchons)
200 ml d'eau bouillante
200 g de chou vert (1/2)
200 g d'asperges (2 moyennes)
30 g de foin (1 petite tête)
100 g de carottes (1 moyenne)
Huile d'olive
2 L d'eau bouillante
Sel, poivre au goût

Préparation

Si possible, faire tremper à l'avance les pois cassés dans un grand volume d'eau pendant 4h.
Infuser le thé dans 200 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes et réserver.
Éplucher l'asperge et l'ail et les hacher. Nettoyer la carotte et la découper en petits cubes.
Couper le chou en deux, le bien nettoyer, que la moitié et le découper en 4 dans le longueur. Découper des lamelles dans chacun de ces quartiers.
Couper un grand oignon. Bien rincer quelques minutes l'asperge, l'ail et la carotte avec un peu d'huile d'olive.
Mettre les pois cassés, le chou et l'eau, mélanger.
Couvrir et cuire à feu moyen pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les pois cassés soient bien tendres.
Saler et poivrer au goût. Déglacer bien chaud.

Astuces :
Si vous n'avez pas de thé faites avec la menthe, glissez un bouquet parmi dans la soupe.
Ajoutez éventuellement du jus de citron, du vinaigre, du persil, du basilic, du romarin, etc. etc.
On peut aussi que servir les asperges en vinaigrette si l'on aime le saumon et un profitez par exemple de l'arnica ou de la menthe au gré de ses amies.

Verrine Réconfort Banane, Cacaahuète et Chocolat



Ingrédients pour 4 verrines

100 g de purée de cacahuète
20 g de flocons de maïs
120 ml de lait végétal au choix
100 g de banane (4 moyennes)
40 g de chocolat noir à 70%
20 g de cacahuètes grillées salées

Préparation

Avec un blender, ou dans un bol à l'aide d'un fouet, bien mélanger la purée de cacahuètes avec la flocons de maïs et le lait végétal pour former une crème.
Couper 20 rondelles de bananes et réserver. Écaler le reste des bananes à la fourchette pour obtenir une purée.
Dans de jolis petits verres ou verrines, déposer les couches de préparation à peu près comme suit : 80 g de purée de banane + 60 g de crème de cacahuète + 20 g de rondelles de banane.
Au moment de déguster, faire fondre le chocolat à feu doux dans une casserole pour en verser une quantité sur chaque verrine. Terminer en recouvrant de quelques cacahuètes grillées.

Astuces :
Vous pouvez remplacer votre verres en utilisant des gobelets dans la partie de banane + cacahuète, paines, cornes, arandinos, etc. etc.
On peut aussi que servir les asperges en vinaigrette si l'on aime le saumon et un profitez par exemple de l'arnica ou de la menthe au gré de ses amies.