

Chia pudding & Cie

Auteur(s) Flipo, Marion (1987-...) (Auteur) ;

Japy, David (Illustrateur)

Titre(s) Chia pudding & Cie [Texte imprimé] : 30 recettes végétariennes 100 % gourmandes / Marion Flipo ; photographies de David Japy.

Editeur(s) Vanves : Marabout , DL 2019 (85-Luçon : Impr. Pollina).

Collection(s) (Lundi c'est veggie !).

Résumé Le chia est une petite graine noire aux nombreuses vertues : antioxydantes, riches en fibres et en oméga-3. Mélangée à une préparation onctueuse (lait de coco, lait d'amande, etc.) le chia gonfle et se transforme en une délicieuse crème. Il ne reste plus qu'à l'agrémenter de fruits, de granola, de pépites de chocolat... et l'on obtient un délice gourmand ultra sain. Découvrez 33 recettes sucrées et salées pour un petit déjeuner, un dessert ou un goûter healthy terriblement addictif.

Lien(s) Série : Lundi c'est veggie ! .

Sujet(s) Cuisine (graines)

Salvia hispanica

Indice(s) 641.563 62

640

Exemplaires

Support	Livre
Bibliothèque	Baugy
Section	Adulte
Localisation	Documentaires
Cote	641.563 FLI
Situation	01 disponible
Date retour prévue	