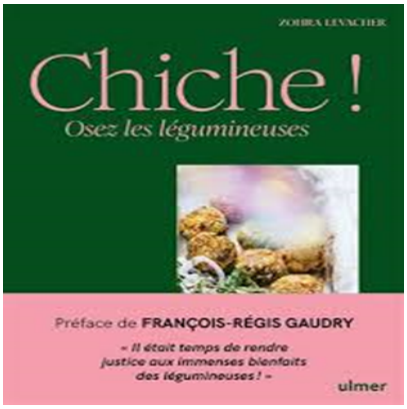


Chiche ! Osez les lÃ©gumineuses

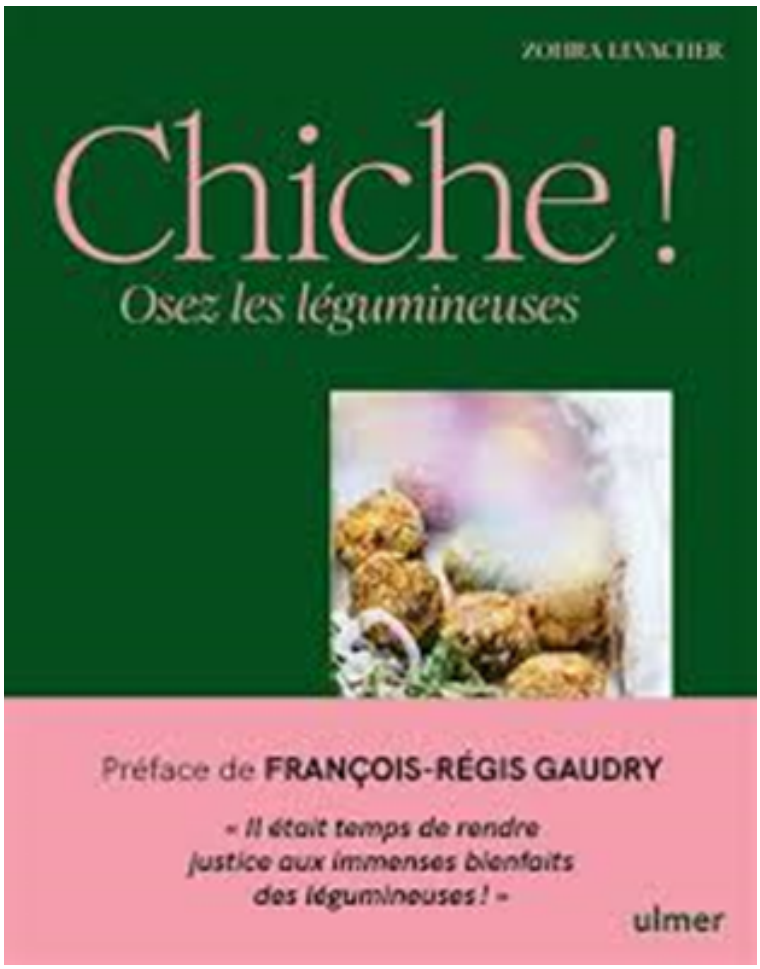
Description

default watermark

Zohra LEVACHER

Septembre 2025 26 â?¬

Ã?ditions : Ulmer ISBN : 9782379224102



Soupe de lentilles corail et pop-corn aux noisettes, croquettes de lentilles vertes et harissa douce, Ã©crasÃ© de mojettes, citron et sauge, chili en sucrines, beignets de lentillons et compote de mirabelles, boisson coco, haricots et fruits rougesâ?¦ Zohra Levacher, cheffe reconnue pour sa **cuisine vÃ©gÃ©tale inspirÃ©e des cuisines du monde**, nous donne furieusement envie de (re)dÃ©couvrir les lentilles de toutes les couleurs, les pois chiches, les haricots variÃ©s, le soja, les fÃ¨ves et les cacahuÃ¨tes, ces prÃ©cieuses lÃ©gumineuses trop souvent oubliÃ©es de nos assiettes. **De lâ??apÃ©ro au dessert**, elle propose **70 recettes** ultra-gourmandes et crÃ©atives de salades fraÃ®ches, dips, soupes et bouillons, croquettes, tempuras, gÃ¢teaux, beignetsâ?¦ et rÃ©ussit le pari de rendre ces lÃ©gumineuses dÃ©sirables. Alors, chiche, osez les lÃ©gumineuses !

Sommaire

Introduction

- Beignets, tempuras
- Galettes, crÃªpes
- Se mange froid ou tiÃ¨de
- Se mange chaud
- Ã?crasÃ©s, purÃ©es
- Desserts, boissons

Table des recettes

default watermark

Architecte de formation, **Zohra Levacher** a laissÃ© sa carriÃ¨re pour passer son CAP Cuisine et ouvrir en 2016 son restaurant Ã Paris, SO NAT. **InspirÃ©e par lâ??hÃ©ritage culinaire de sa grand-mÃ¨re algÃ©rienne et par ses nombreux voyages aux quatre coins du globe,** elle Ã©labore une **cuisine tournÃ©e vers le vÃ©gÃ©tal** qui fait fi de tous les clichÃ©s associÃ©s Ã la cuisine veggie classique : elle y introduit les Ã©pices, travaille les textures du croquant au fondant, recherche les meilleurs Ã©quilibres entres graines, cÃ©rÃ©ales, lÃ©gumes frais et secs. Ã? la carte, une cuisine audacieuse, vibrante, pleine de saveurs et de vitamines.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. fruits
3. haricots
4. lÃ©gumineuses
5. lentilles
6. recettes

date crÃ©Ã©e
2 octobre 2025
Auteur

cblancke

default watermark