

Chiche ! Osez les légumineuses

Description

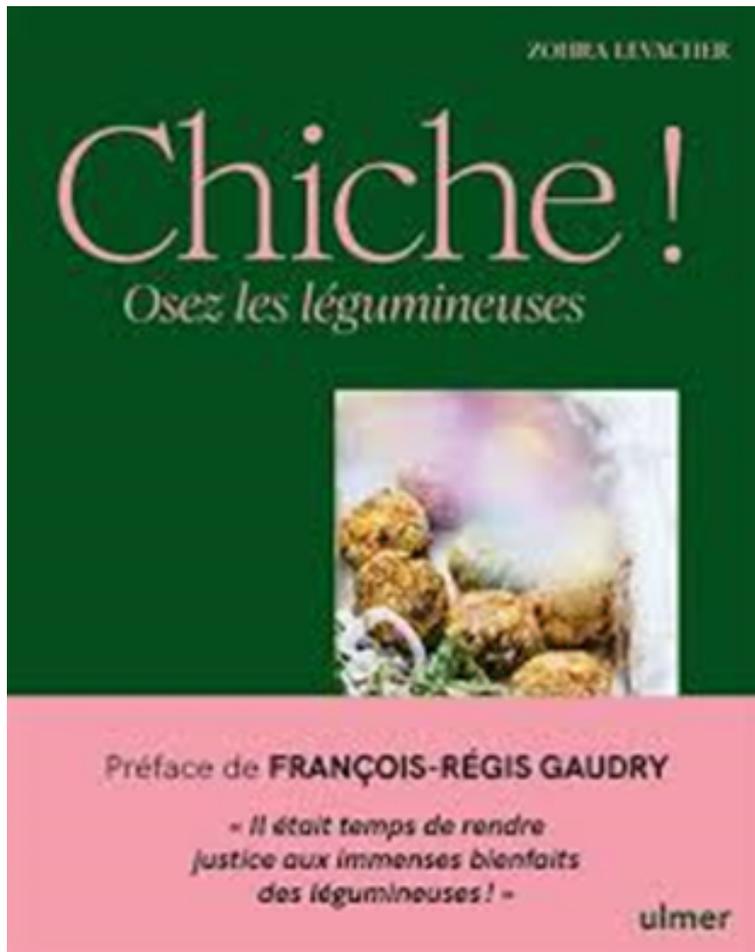
Zohra LEVACHER

Septembre 2025

26 â,-

Éditions : Ulmer ISBN : 9782379224102

default watermark



Soupe de lentilles corail et pop-corn aux noisettes, croquettes de lentilles vertes et harissa douce, cras de mojettes, citron et sauge, chili en sucrones, beignets de lentillons et compote de mirabelles, boisson coco, haricots et fruits rouges! Zohra Levacher, cheffe reconnue pour sa **cuisine végétale inspirée des cuisines du monde**, nous donne furieusement envie de (re)découvrir les lentilles de toutes les couleurs, les pois chiches, les haricots variés, le soja, les fèves et les cacahuètes, ces précieuses légumineuses trop souvent oubliées de nos assiettes. **De l'après au dessert**, elle propose **70 recettes** ultra-gourmandes et créatives de salades fraîches, dips, soupes et bouillons, croquettes, tempuras, gâteaux, beignets! et réussit le pari de rendre ces légumineuses désirables. Alors, chiche, osez les légumineuses !

Sommaire

Introduction

- Beignets, tempuras
- Galettes, crâpes
- Se mange froid ou tiède
- Se mange chaud
- Cras, purs
- Desserts, boissons

Table des recettes

Architecte de formation, **Zohra Levacher** a laissé sa carrière pour passer son CAP Cuisine et ouvrir en 2016 son restaurant à Paris, SO NAT. **Inspirée par l'héritage culinaire de sa grand-mère algérienne et par ses nombreux voyages aux quatre coins du globe**, elle labore une **cuisine tournée vers le végétal** qui fait fi de tous les clichés associés à la cuisine veggie classique : elle y introduit les épices, travaille les textures du croquant au fondant, recherche les meilleurs équilibres entre graines, céréales, légumes frais et secs. À 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. légumineuses
5. lentilles
6. recettes

date créée

2 octobre 2025

Auteur

cblancke

default watermark