



Éditions  
de La Martinière

# VÉGÉTARIEN FACILE ET QUOTIDIEN

80 idées pour cuisiner sans viande et sans poisson

Jean Montagard, Magali Solodilow, Anthony Lanneretonne



**La plupart des gens ne réduisent pas leur consommation de viande simplement parce qu'ils ne savent pas quoi manger à la place !**

80 recettes alternatives saines et gourmandes, avec une large variété de légumes, de céréales de légumineuses.

Des plats complets inspirés de nos terroirs et des cuisines du monde, mais aussi des desserts créatifs : *Daube de carottes et polenta* ; *Blanquette de blette* ; *Lasagnes au potiron* ; *Chili con seitan* ; *Couscous méditerranéen* ; *Fruits en gelée à l'agar-agar*

...

Le petit + : l'équilibre parfait de chaque recette, nutritif et gustatif, testé et approuvé par Magali Solodilow, diététicienne.

Toutes les clés pour une alimentation végétarienne réussie, bonne pour la santé, bonne pour la planète !

ART DE VIE

190 x 255 mm - 192 pages

18 janvier 2018 - 9782732466835

**24.9 €**

**Jean Montagard** est le seul chef cuisinier à pratiquer la cuisine végétarienne, dont le talent a été reconnu par le *Gault & Millau* en 1980. Créateur du premier restaurant bio-végétarien de France, il organise des manifestations pour la promotion des produits issus de l'agriculture bio. Il est également professeur honoraire au Lycée hôtelier de Nice, intervenant à l'école de cuisine Alain Ducasse, conseiller en entreprise et auteur de *Grande cuisine végétarienne* (éd. de La Martinière, 2013). **Magali Solodilow**, diététicienne diplômée, exerce en libéral à la Croix-Valmer et anime des ateliers au sein de la SISA (Société interprofessionnelle en soins ambulatoires) du golfe de Saint-Tropez. Elle est spécialisée en troubles du comportement alimentaire, en obésité adulte et infantile, et participe à de nombreuses conférences sur les avantages des protéines végétales.

## Du même auteur

---

# GRANDE CUISINE

*4 saisons, 210 recettes de chef*

**JEAN MONTAGARD**

## végétarienne



Éditions  
de La Martinière

[www.facebook.com/editionsdelamartiniere](http://www.facebook.com/editionsdelamartiniere)  
[www.twitter.com/editionsdelamartiniere](http://www.twitter.com/editionsdelamartiniere)  
[contact@lamartiniere.fr](mailto:contact@lamartiniere.fr)