

# Les protéines végétales dans tous leurs états !

90 recettes faciles

Dr Jean-Claude Rodet & Claudine Fleury-Rodet

Collection : Cuisine Diététique santé

336 pages - 18 euros - 17 x 19

En librairie depuis le 25 mai 2017

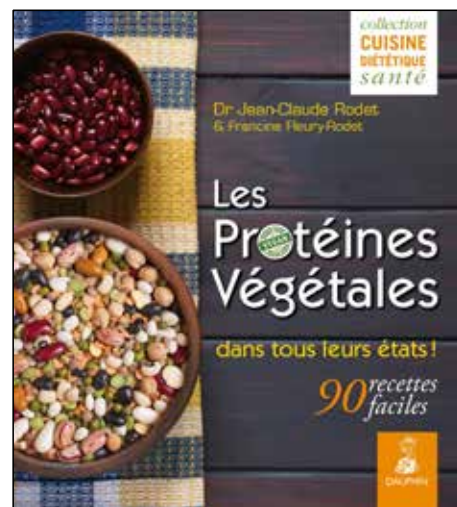
## LE LIVRE

À l'heure de l'importance d'une alimentation responsable et de la tendance «végan», les protéines végétales prennent du galon ! Appelées autrefois «viandes du pauvre» car moins chères que la viande, elles méritent désormais de s'appeler «viandes du sage» : **bonnes pour la santé, avantageuses pour l'environnement et excellentes quand elles sont bien cuisinées**, elles font plus que jamais partie des incontournables d'une alimentation saine.

Déclinables en légumineuses, oléagineux, protéines vertes, etc., **les protéines végétales sont présentées dans ce livre pratique sous forme de fiches, avec leurs origines, leurs qualités alimentaires, leurs vertus thérapeutiques et leurs modes de consommation.** Les auteurs nous livrent aussi **90 recettes faciles, des basiques (houmous, béchamel, tapenade) aux plus originales (tempé sauté, sablés au chanvre, chili con quinoa...).**

Cet ouvrage nous rappelle que les protéines végétales ne se limitent pas aux célèbres lentilles, haricots et cacahuètes, mais comprennent un grand nombre de protéines végétales méconnues telles que la spiruline, le chia ou la gesse commune. Bref, rien de tel pour élargir ses horizons culinaires !

**Avec ce livre, les protéines végétales intègrent nos assiettes de l'entrée au dessert, en passant par les sauces et les soupes. Et pour les puristes végans, les auteurs proposent des solutions pour remplacer le lait animal, les oeufs, la crème et la gélatine dans toutes les préparations !**



## LES AUTEURS

Le **Dr Jean-Claude Rodet** est nutrithérapeute. Auteur pionnier de l'agrobiologie et promoteur de la médecine intégrative, il plaide pour un rendement agricole sans recours aux produits chimiques et pour une nouvelle médecine de la nutrition, la « nutrithérapie ». Avec son épouse, il fonde en 1991 l'association I.I.R.H.B, Institut International de Recherches en Homéopathie et en Biothérapies, et en 1999 au Canada, les « Médecins aux pieds nus », apparentée à celle du Dr Willem fondée en France en 1987.

Militante active pour les causes humanitaires, écologiques, sociales et solidaires, **Francine Fleury-Rodet** participe à la publication des ouvrages de son époux et en assure l'aspect pratique (ateliers). Elle anime des Cliniques de Solidarité et des ateliers de formation à la cuisine saine dans différents organismes et institutions.