

DAVID CÔTÉ ET MATHIEU GALLANT



PLUS DE 180 RECETTES CRUES, CROQUANTES ET CRAQUANTES



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Dans leur livre de recettes « **Crudessence** », **David Côté** et **Mathieu Gallant** présentent une cuisine entièrement végétalienne et sans gluten : l'« **alimentation vivante**

», qui ne comporte aucune cuisson et préserve ainsi les qualités nutritives et curatives de

Écrit par Hélène

Dimanche, 15 Avril 2012 11:31 -

chaque aliment.

Au fur et à mesure des pages, nous découvrons des recettes de plats, salades, boissons ou pains spéciaux toujours plus alléchantes telles que le rouleau au fromage (vegan bien entendu, à base de noix de cajou, poivrons, courge...), la tarte choco-banane (sans cuisson... magie magie !), le pesto de pistaches au basilic ou les raviolis de betterave, farce de mangue et patate douce !

Des recettes surprenantes, originales et délicieuses à découvrir sans attendre !

Crudessence, par David Côté et Mathieu Gallant

Sortie le 19 avril 2012.

Les Éditions de l'homme.

224 pages, 25 €

Magnifiques photos de Mathieu Dupuis.