

# Carnet de recettes bio, végétales et sans gluten

40 recettes exclusives, 18 salées et 22 sucrées, pour diversifier votre quotidien. Bio, végétales et sans gluten ! Paru ce jour aux éditions [L'Âge d'Homme](#).

C'est avec une grande émotion que je vous annonce la sortie de mon premier livre papier, "**Carnet de recettes bio, végétales et sans gluten**".



Raviolis, pizzas, gnocchis, galette des rois, tartes aux fruits et crêpes savoureux seront désormais à votre portée en un tour de main avec ce livre à emmener partout ! En guise d'introduction, l'ouvrage offre une explication complète, claire et précise pour aborder une alimentation sans viande,

poisson, œufs, produits laitiers, ni gluten très facilement.



Ingrédients et ustensiles indispensables, farine, gommés et féculés, mais aussi laits végétaux et oléagineux n'auront plus de secret pour vous !! Et pour illustrer mes propos, j'ai

choisi 40 recettes de tous les jours, ou presque, déclinables en fonction de vos envies et des saisons. Vous trouverez ainsi dans mon livre des recettes qui à la base contiennent du gluten et que j'ai rendu accessibles à tous les intolérants ou personnes qui désirent manger différemment, pour leur corps et leur esprit.



Mes plats et desserts sont faciles et rapides à réaliser, et vous accompagneront, je l'espère dans votre quotidien. Au menu

de cet ouvrage :

### *Recettes salées*

- Pommes d'or farcies aux lentilles et riz rouge
- Tarte crémeuse aux pommes de terre, carottes et maïs
- Petits burgers aux haricots rouges et à la betterave
- Tempeh pané à la polenta et farine de pois chiches
- Galettes de légumes et quinoa
- Falafels au four
- Pain sans gluten aux graines
- Pizza aux légumes et au fromage végétal
- Gaufres aux oignons et châtaigne
- Crumble de poireaux et polenta
- Biscuits apéritif au maïs, cumin et graines de lin
- Cheesecake crémeux aux oléagineux
- Blinis au sarrasin et châtaigne
- Scones {petits pains aux fruits secs}
- Gnocchis de patate douce
- Cake au sarrasin, courgette et échalotes
- Galettes de pois chiches, façon wraps
- Raviolis aux champignons

### *Recettes sucrées*

- Granola aux graines et oléagineux
- Brownie fondant aux noix
- Petits muffins à la banane
- Crumble aux fruits à la purée d'oléagineux
- Sablés à la farine de lentilles vertes et sésame
- Gâteau à la carotte et aux noix {carrot cake}
- Banana bread {cake à la banane}
- Pancakes à la banane
- Muffins express au sarrasin et chocolat
- Gâteau au yaourt
- Cookies moelleux
- Galette des rois à la frangipane
- « Overnight oats » ou porridge sans cuisson, à la crème

de cajou fruitée

- Tarte aux myrtilles et crème pâtissière
- Crêpes sans œufs, sans lait et sans gluten
- Pain d'épices à la châtaigne
- Brioche moelleuse et fondante
- Biscuits façon spéculoos
- Tartelettes à la crème de coco et fève tonka
- Gâteau marbré choco-coco
- Moelleux au chocolat, amande et châtaigne
- Bûche de Noël au chocolat, à l'amande, au matcha et à la noix de coco



Quoi de mieux [qu'une vidéo](#) pour vous présenter "Carnet de recettes bio, végétales et sans gluten" en détail ? Certes, elle est un peu longue, mais je vous explique TOUT !! Le but de cet ouvrage, les parties abordées, les recettes à découvrir... Mon "bébé" n'aura ainsi plus de secret pour vous

!! Disponible sur le web mais aussi et surtout en librairies, souvent en commande, il est [vendu au prix de 16 euros.](#)

## **Carnet de recettes bio, végétales et sans gluten**

40 RECETTES POUR PRENDRE SOIN  
DE SA TÊTE ET DE SON CORPS

Alice Greetham



Après avoir opté pour un mode de vie plus éthique en 2012, Alice Greetham, surnommée Lili, a créé son blog de recettes pour apprendre aux autres à cuisiner sain et gourmand, sans souffrance animale.

Avec 40 recettes bio, végétales et sans gluten (18 salées, 22 sucrées), ce livre nous fait découvrir avec simplicité un nouveau monde de saveurs et de plaisirs culinaires pour le bien-être de notre corps et de notre esprit.

Raviolis, pizzas, gnocchis, galette des rois, crêpes, tartes aux fruits véganes, et le tout sans gluten, seront désormais à votre portée en un tour de main avec ce livre à emmener partout avec vous.

Prix TTC 16 €

978-2-8251-4591-3



9 782825 145913



[www.lagedhomme.com](http://www.lagedhomme.com)



**L'ÂGE  
D'HOMME**

Enfin, sachez que je serai à Paris très bientôt, le samedi 6 juin, de 16h à 18h, pour une dédicace chez Un Monde Vegan, où l'ouvrage sera également en vente. Par ailleurs, je me rendrai également au salon Veggie World Paris en octobre, pour une démo et une dédicace. J'ai hâte, puisque ce sera l'occasion de rencontrer certains d'entre vous !! Un grand merci par avance



à l'accueil que vous réserverez à mon premier livre papier, ["Carnet de recettes bio, végétales et sans gluten"](#). J'attends vos retours !



[themoneytizer id=13364-16]