

La cuisine vegan rapide et SUPER FACILE

90 recettes végétales, faciles et rapides avec des ingrédients que l'on trouve partout. Disponible en ligne et en version papier en librairie aux éditions Solar.

Avec ["Cuisine vegan SUPER FACILE"](#), je démarre l'année en beauté !! Paru le 5 janvier 2017, il est superbement illustré par mon amie la talentueuse photographe Julie Bienvenot, auteure du blog [JuJuBe en Cuisine](#), il vous mettra l'eau à la bouche !! Vendu au prix de 6,95 euros, "Cuisine vegan SUPER FACILE" a tout pour VOUS faire plaisir et faire plaisir à vos proches. Rendez-vous en librairie ou [sur le web](#) pour le feuilleter et l'acquérir. Bonne lecture et bon appétit !



"Cuisine vegan SUPER FACILE" c'est :

- 90 recettes végétales,
- Salées et sucrées,
- Toutes photographiées,
- Certaines avec gluten, d'autres sans gluten,
- Avec des produits que l'on trouve facilement,
- Réalisables par tous, novices ou amateurs,
- Rapidement, simplement, facilement...
- Des plats à la fois végans et gourmands !



Quelques photos...

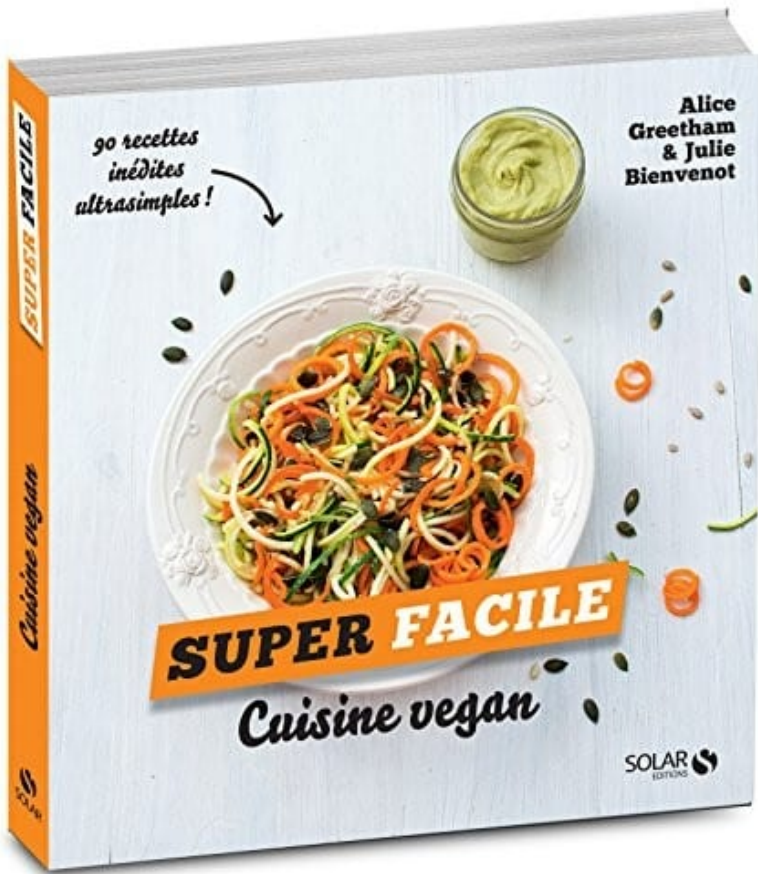












« C'est un beau roman, c'est une belle histoire »

Quand j'ai commencé à m'intéresser à la cuisine végétale, fin 2011/début 2012 (mon Dieu que le temps passe vite... !), on pouvait trouver en librairie 3 livres sur le sujet (et encore !), rangés au rayon diététique, cachés presque, tant le sujet ne semblait toucher que quelques illuminés en sarouel. Et puis, doucement mais sûrement, les ouvrages sur la cuisine végétale se sont faits plus nombreux, jusqu'à permettre la création de rayons « cuisine vegan ».

Depuis mon adolescence, je suis une passionnée de livres de recettes, que j'adore feuilleter ; un amour de la littérature culinaire qui m'a été transmis par ma maman. Petite, j'écrivais déjà des nouvelles et étudiante, je planchais sur mon premier roman. Jamais je n'aurais imaginé un jour publier des bouquins de cuisine et pourtant, aujourd'hui je signe mon troisième ouvrage !! La vie est surprenante.

Mon moteur, depuis toujours, c'est le sens. Si je comprends le fonctionnement des choses, si elles ont un but, si elles permettent d'apporter quelque chose, alors je suis partante. Par contre, si un projet me déplaît, alors je m'éclipse. Ce qui me donne des ailes, ce qui me pousse, c'est de réaliser des choses dans un but précis, quelque chose qui a du sens pour moi, qui résonne en moi, qui me donne envie de me surpasser. En ["Cuisine vegan SUPER FACILE"](#), j'ai vu l'opportunité de démocratiser la cuisine végétale, de la rendre accessible à toutes et à tous, végétariens ou non, cuisiniers ou non.

Tout comme mes deux premiers livres, mon petit nouveau est une

belle aventure, l'aboutissement de plusieurs mois de réflexion, de tergiversations, de tests, d'échanges... mais surtout de week-ends chez mon amie Julie. Désormais bien rodées, notamment après la parution de notre [« Desserts sans... »](#), c'est avec une joie non dissimulée que j'ai posé mon sac chez elle l'été dernier, pour composer 90 recettes végétales dont le crédo était "SUPER FACILE".

Pour la petite anecdote, je souhaitais que mes recettes ne contiennent que des ingrédients que l'on peut trouver partout, même en supermarché. Et si je rentre toujours dans une grande surface à reculons, j'ai fait un saut dans le magasin en face du collègue où je travaille pour y faire du repérage. En sortant de là, je croise un visage familier. Je m'arrête, me retourne... « PAPA ?! » Mon père, qui vit à 800 kms de chez moi et que j'allais retrouver quelques jours plus tard à la maison, s'était arrêté en chemin vers la côte, avec sa femme, pour acheter un casse-croûte. Quand je vous disais que la vie est surprenante !!

Lorsque Solar nous a demandé de travailler sur la confection d'un ouvrage de 90 recettes en moins de trois mois (trois mois d'été en plus, avec nos congés déjà planifiés...), notre première réaction a été de refuser. Et puis, il est vrai, nous avons tant aimé bosser avec notre éditeur et son équipe, nous avons tant apprécié vos retours après la parution de [« Desserts sans... »](#), que nous avons retroussé nos manches, dans la joie et la bonne humeur certes, mais non sans appréhension. Le défi relevé, nous n'avons même pas pu souffler : ravi, notre éditeur nous a demandé de remettre le couvert avec un ouvrage qui sortira au printemps prochain... ! *To be continued*, donc.



Quelques retours, parmi tant d'autres...

– “Super livre avec plein de recettes savoureuses très faciles à faire !! J’adore et les photos sont top, ça donne encore plus envie !” – Jessica

– ” J’adooooooooore ce livre de recettes ! On peut facilement trouver les ingrédients, les recettes sont simples et ont l’air tellement gourmandes. J’ai hâte de les tester. Les photos sont magnifiques. Je recommande à 200%. Un grand merci !” – Karine

– “J’ai reçu le mien vendredi et il est très bien ! :) Pour quelqu’un qui débute dans le végétarisme comme moi, c’est super d’avoir des recettes simples.” – Christelle

– “Reçu !! Il est trop génial !!! Recette de patate douce à la

cannelle et sésame, brocolis à tomber par terre !!!!! J'ai hâte de tester une autre recette !!!!!!!" Jenny

– “Merci ! J'ai déjà fait les chaussons aux poireaux : DÉLICIEUX !!! Et les cupcakes pommes carottes : EXCELLENTS !!!” – “Mimite”

– “J'ai déjà fait ma première recette hier : soupe de lentilles corail au lait de coco, un délice !!! ?” – Louise

Merci pour vos mots d'amour, qui sont la plus belle des récompenses !

Merci

Je ne vous remercierai jamais assez pour la belle aventure que vous me permettez de vivre. Depuis la création de mon blog en 2012, vous me faites confiance, vous cuisinez à mes côtés, parfois avec succès, parfois avec quelques loupés, mais toujours avec gentillesse et bienveillance. Je profite de cet article pour vous souhaiter une très belle année 2017, à vous et vos proches. Que vos cœurs demeurent dans la paix et dans la joie, que vos têtes restent sereines et confiantes, que vos corps respirent la santé et la tendresse et que la foi en un monde plus beau et plus juste guide vos pas. Merci de m'avoir accompagnée en 2016, votre présence est la plus belle des récompenses. 2017 sera riche en gourmandises, en partages, en échanges...!

« Si je veux vivre dans un monde de paix, il ne tient qu'à moi d'être un instrument de paix. Quel que soit le comportement des autres, mon cœur reste en paix. Je déclare la paix au milieu du chaos de la folie. J'enveloppe de paix et d'amour toutes les situations difficiles. J'envoie des messages de paix à toutes les parties du monde qui connaissent la guerre.

Si je veux que le monde devienne meilleur, il faut que je le regarde autrement. Je suis prêt à voir la vie de façon positive. Je sais que la paix commence avec mes propres pensées. Plus j'ai des pensées de paix, plus j'entre en contact avec celles et ceux qui nourrissent comme moi des pensées de paix. Ensemble nous contribuons à apporter la paix et la prospérité dans le monde. » – Louise Hay, [*Pensées pour transformer votre vie*](#).

Soyons des artisans de paix. Avec tout mon amour,

Lili

[themoneytizer id=13364-16]