

VEGGIE esprit

cuisine et art de vivre végétariens

HORS-SÉRIE 1

*90 idées
de dîners
végétariens*

NOUVEAU!

BOWLS
à partager

TARTES
à déguster

BOULETTES
à croquer

FARCIS
à savourer

CHAUSSONS
à dévorer

Photos d'Éric N'Y / Automne-hiver 2019
L 17349 - H 7,50 € - R



091-2000-29-2729 - 091-2000-29-2729
091-2000-29-2729 - 091-2000-29-2729

DANS MON PANIER



incontournable au Japon

Prête en quelques minutes, cette soupe est idéale pour les soirs de semaine quand le temps vient à manquer. A base de miso blanc et d'algues wakamé, vous pouvez y ajouter des dés de tofu, des champignons shiitake déshydratés ou même une poignée de légumes de saison (poireau, oignons, carottes...). 100 % bio et sans conservateurs.

Produit: Miso Japon White Miso, Lima 425 g
www.limafood.com

illico presto

Un risotto fondant aux cèpes ? *Si signore !* Rien de plus facile avec cette préparation aux tomates séchées pour quatre personnes. L'astuce pour bien le réussir tient au fait de ne jamais cesser de tourner pendant la cuisson. Pour plus de goûts, optez pour du bouillon de légumes à la place de l'eau et/ou ajoutez du parmesan râpé à la fin. *Delizioso !*

Produit: Riz aux cèpes et aux tomates
Pural 375 g www.pural.bio.fr



UN PEU D'EAU... et c'est prêt!

La journée a été chargée et vous n'avez pas envie de cuisiner ce soir ? Pas de panique ! De nombreuses préparations jouent les super héros et viendront sauver votre dîner. Juste un peu d'eau et le repas sera prêt en un clin d'œil.

et que ça saute!

Connaissez-vous les dosas ? Crêpes à base de farine de pois chiche traditionnelles du Sud de l'Inde, elles sont l'équivalent de nos galettes bretonnes au pays du yoga. Avec cette préparation Beendhi, elles sont plus épaisses mais le goût y est. Vous pouvez les garnir, les tartiner ou les utiliser comme du pain.

Produit: Dosas pour galettes de pois de chiche, Beendhi 430 g
disponible sur shop.beendhi.com

