

# Protéines, priorité au végétal

**Auteur(s)** Le Goff, Lylian (Auteur) ;  
Aubert, Claude (1936-...) (Auteur)

**Titre(s)** Protéines, priorité au végétal : préserver sa santé, protéger la planète / Dr Lylian Le Goff et Claude Aubert.

**Collection(s)** ( Conseils d'expert ).

**Résumé** Notre consommation de viande est excessive, que ce soit au regard de notre santé ou de l'impact de la production de viande sur notre environnement. Comment alors limiter ou supprimer notre apport de protéines animales, sans risquer de déséquilibrer notre alimentation ? Le Dr Lylian Le Goff et Claude Aubert proposent une alternative concrète et accessible à tous : partir à la redécouverte des protéines végétales contenues dans les céréales complètes, légumineuses, fruits à coques, graines oléagineuses, algues, etc. et constituées des mêmes acides aminés que les protéines animales. Très complet et détaillé, ce livre revient sur l'importance d'un bon équilibre alimentaire et nous fait découvrir toutes les sources possibles de protéines végétales (pas seulement les légumineuses) et leur intérêt nutritionnel. Compléter de près de 200 recettes, salées, sucrées, très simples ou plus élaborées avec de nombreuses variantes, il sera une vraie source d'inspiration pour se faire plaisir avec cette nouvelle cuisine. Entre théorie et pratique, vous serez accompagnés dans la découverte ou la redécouverte des bienfaits et des délices des protéines végétales.

**Notes** Index.

**Sujet(s)** Protéines végétales  
Cuisine végétarienne

## Exemplaires

Aperçu	Livre
Bib. d'origine	Saint Just malmont
Section	Adulte
Cote	641.56 LE
Situation	en rayon
Date retour	