COLLECTION 7JOURS MANGER SANTÉ



LE QUINOA

La parfaite protéine végétale

L'EDAMAME

La fève de soya qui cache du calcium

TECETTES

LE KALE

Le chou frisé vitaminé

LE CHIA

Le petit grain riche en oméga



EDAMAME

>>	Chili aux haricots noirsp. 72
>>	Edamames à l'ail et aux noix de cajou p. 64
>>	Edamames rôtis au parmesanp. 80
>>	Galettes d'edamames, salsa aux fines herbesp. 67
>>	Omelette aux légumes et aux edamamesp. 62
>>	Pommes de terre à la truite fumée et aux edamames p. 76
>>	Risotto aux edamames, au poireau et au parmesanp. 69
>>	Salade d'edamames aux pommes, à la mangue et au fétap. 75
»	Salade tiède aux edamames et aux shiitakesp. 71
>>	Salade tiède de boucles aux edamamesp. 73
>>	Salsa aux edamamesp. 62
>>	Saumon mariné à chaud et melon d'eaup. 81
>>	Saumon vapeur à l'asiatiquep. 66
>>	Sauté de légumes aux edamames p. 62
>>	Soupe-repas aux boulettes sans viande p. 77
>>	Succotash épicé à la patate douce et aux crevettesp. 78
>>	Trempette aux edamames et à la ricottap. 70

KALE

>>	Chips de kale au sesame p. 87
»	Couscous au kale rouge, aux pommes, aux dattes et aux noixp. 84
»	Filet de porc aux pruneaux et à l'orge
>>	Lasagne à la sauce tomate et au kalep. 82
>>	Linguines au kale et au parmesan p. 86
>>	Potage «vide frigo» au kalep. 82
>>	Potage au kale et au chorizop. 89
>>	Potage au kale et au paprika, croûtons à l'ailp. 96
>>	Quiche sans croûte au kale et à la mozzarellap. 95
»	Rigatonis aux saucisses italiennes et au kalep. 94
>>	Salade de cantaloup et de kalep. 82
>>	Salade de kale aux deux choux, orange et raisinsp. 90
»	Salade de kale, de légumes et de noix hachées à la thaïep. 88
>>	Smoothie au kale, aux bananes et à l'avocatp. 91

{BIBLIOTHÈQUE}

Quelques recettes de ce hors-série sont tirées de ces trois livres parus récemment aux Éditions de l'Homme.





