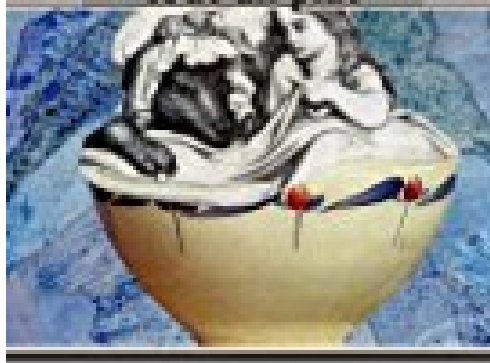


Devenir végétarien
sans en faire
tout un plat



Accompagné de 240 recettes
sans viande d'Alexandre Dumas

Pierre Jean Varet

**Devenir végétarien sans en faire tout un plat:
Accompagné de 240 recettes sans viande
d'Alexandre Dumas**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas

Pierre Jean Varet

Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas Pierre Jean Varet

 [Télécharger Devenir végétarien sans en faire tout un plat: A ...pdf](#)

 [Lire en ligne Devenir végétarien sans en faire tout un plat: ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas Pierre Jean Varet

134 pages

Présentation de l'éditeur

Devenir végétarien, sans en faire tout un plat : c'est en quelques mots l'esprit de ce modeste livre. Car si vous souhaitez sauter le pas, il faut tout simplement le faire, sans se prendre la tête n'y se créer des maux de l'estomac. Au final rien n'est plus facile – ce n'est pas là tâche d'Hercule comme cesser le tabagisme, parole de fumeur ! – et si parfois vous craquerez tôt ou tard devant un steak... mangez-le, vous n'en mourrez pas et pourrez toujours dire que cela était à cause des frites ! Car rien n'est plus indigeste que les végétariens ou végétaliens sectaires – comme tous les sectaires – qui font de ce mode de nutrition, de cette façon de vivre, tout une chapelle dans laquelle aucun autre office ne serait admis autre que celui de la parole unique du végétarisme hissé comme une stèle digne des dix commandements ; belle façon d'enquiquiner le monde. Nous pouvons devenir végétarien, non pas parce que nous avons cessé d'aimer la viande, mais tout simplement parce que nous ne voulons plus manger les animaux... mangerions-nous nos amis chiens et chats ? Le reste, les discours militants, et les jugements lapidaires, ne sont pas forcément faux, mais ne sont pas forcément non plus l'utile moteur de notre décision. Si vous sautez le pas il vous suffira néanmoins de changer quelques ingrédients de base : le pain blanc par le pain complet, le sucre blanc par le sucre de canne, d'acheter autant que possible des légumes et des céréales de qualité, et de ne pas hésiter à saupoudrer vos potages et vos salades de levure de bière, ce qui est d'ailleurs absolument délicieux. Et si au final le bon goût de pâté de foie vous manque, il existe des pâtés végétariens qui ne sont pas loin d'avoir la même saveur. Sans entrer dans le commercial bio, bio ceci, bio cela, il vous faudra devenir plus attentif à la qualité de votre nourriture. Mais végétarien ce n'est pas être végétalien : il vous reste le lait, le beurre, le fromage, le miel, les œufs... de quoi imaginer des milliers de plats succulents. Et pour cela j'ai appelé un grand gastronome à la rescousse : Alexandre Dumas lui-même, auteur d'un mémorable dictionnaire de la cuisine. Bien que cet illustre écrivain ne dédaignât aucunement la chaire, il ne négligeait pas non plus les légumes et les céréales : ses recettes végétariennes puisque sans viande – vous le prouveront ! Bon appétit !

Biographie de l'auteur Pierre Jean Varet Né en 1956 à Paris. Son premier recueil de poèmes est édité vers 1976 ainsi que des contes et nouvelles dans plusieurs magazines (Pilote, Charlie, Espace-Temps, Glotenmok). Premiers collages en 1980. Fonde le groupe de collagistes Collectif Amer et l'association Artcolle (1992) puis le salon international du collage contemporain (1ère édition en 1994), le centre de documentation sur l'art du collage (1998) et le musée de l'art du collage (musée Artcolle) à Sergines (2000), puis à Plémet (à partir de 2012). Organisateur et coorganisateur de près de deux cents expositions consacrées à l'art du collage, en France et à l'étranger (dont le Symposium Art Kollage de Plovdiv en Bulgarie, le salon du collage à Milan en Italie et à Plovdiv, Bulgarie). Auteur de livres (historiques, biographies, techniques) sur cet art. Nombreuses expositions collectives à partir de 1992, et individuelles à partir de 2000. Récompenses : Prix du ministère de la culture (Paris), Prix du conseil général de l'Yonne, Prix du ministère de la culture (Bulgarie), Prix de la ville de Plovdiv (Bulgarie), Grand Prix Art Collage (Bruxelles, Belgique), Médaille d'argent Académie Arts Sciences et Lettres.

Download and Read Online Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas Pierre Jean Varet #I953UQ8SGHV

Lire Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas par Pierre Jean Varet pour ebook en ligne Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas par Pierre Jean Varet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas par Pierre Jean Varet à lire en ligne. Online Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas par Pierre Jean Varet ebook Téléchargement PDF Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas par Pierre Jean Varet Doc Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas par Pierre Jean Varet Mobipocket Devenir végétarien sans en faire tout un plat: Accompagné de 240 recettes sans viande d'Alexandre Dumas par Pierre Jean Varet EPub

I953UQ8SGHVI953UQ8SGHVI953UQ8SGHV