



## Petits plats presque veggie avec companion

Auteur :

Format : 185 mm x 235 mm

Prix public TTC : 10,95 €

Pagination : 168 pages

Niveau de lecture : dès 0 ans

NUART : 3439719

EAN : 9782035999511

Vous voulez réduire la viande et le poisson dans votre alimentation mais sans devenir végétarien à 100 % ? Avec l'aide de votre Companion, concoctez des recettes flexitariennes qui font la part belle aux légumes et aux protéines végétales, avec une toute petite quantité de jambon, poulet, saumon fumé, thon, etc. C'est bon pour la santé et pour la planète !