

11.01.2022 - 10:24 Uhr

Veganuary: Nouveau livre de cuisine de Betty Bossi: La cuisine végétane, c'est facile



Zürich (ots) -

La cuisine végétane est tendance. En Suisse, le nombre de végane·e·s a doublé l'an dernier. Envie de privilégier plus souvent les produits d'origine végétale? Le nouveau livre de cuisine *Végane* de Betty Bossi est fait pour vous. Vous y découvrirez les clés d'une alimentation végétane saine, facile et gourmande.

Les recettes véganes contiennent souvent de nombreux ingrédients, dont certains sont difficiles à trouver. Pourtant, la cuisine végane ne doit pas forcément être compliquée. C'est ce que prouve Betty Bossi avec son nouveau livre de cuisine *Végane*, qui réunit 75 recettes simples et savoureuses de petits-déjeuners, de plats principaux et de desserts. Ce qui différencie ce nouveau livre de cuisine? Il présente, en plus de recettes tendance de la cuisine végane actuelle, des classiques revisités façon végane, tels que l'émincé à la zurichoise ou les macaronis de l'armaili. Même un oeuf brouillé ou un cheesecake peuvent se décliner en version végane - avec la simplicité et la garantie-réussite typiques de Betty Bossi.

"A grain, a green and a bean"

De plus, cet ouvrage de référence vous explique quels sont les principes importants d'une alimentation végane saine et équilibrée. "A grain, a green and a bean" (en anglais "une céréale, un légume et une légumineuse"): voilà la recette simple à suivre pour un plat végan équilibré. Dans l'assiette, une moitié de fruits et légumes, un quart de féculents et un quart de protéines. Par ailleurs, les sources de protéines et de matières grasses sont à choisir avec un soin tout particulier afin de fournir à l'organisme tous les nutriments essentiels. Enfin, la supplémentation en vitamine B12 est indispensable, car cette dernière n'est pas présente dans les produits d'origine végétale.

Si vous souhaitez essayer l'alimentation végane, retrouvez le nouveau livre de cuisine *Végane* sur www.bettybossi.ch au prix de **CHF 14.95** (disponible en allemand, en français ou en italien).

Plus d'informations sur le livre de cuisine *Végane*: www.bettybossi.ch/fr/Angebote/Detail/29631905803

Plus d'informations sur l'alimentation végane: www.bettybossi.ch/fr/Magazin/Dossier/102000112/La-cuisine-vegane-est-tres-variee-Decouvrez-des-recettes-veganes-sucrees-et-salees

Source sur l'alimentation végane en Suisse: <https://de.statista.com/themen/3360/vegetarismus-und-veganismus-in-der-schweiz/>

Betty Bossi, le coup de pouce gourmande

Betty Bossi est une entreprise suisse leader en art culinaire. Depuis 1956, Betty Bossi, cuisinière fictive et personnage culte, guide chacun de la manière la plus simple vers les plaisirs de la table - avec des recettes toujours réussies, des ustensiles de cuisine ingénieux et des aliments innovants.

Contact:

Contact de presse

Barbara Federi, responsable suppléante de la communication de l'entreprise

Tél. +41 44 209 19 73, kommunikation@bettybossi.ch

Medieninhalte



Couverture / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100068198 /
L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "obs/Betty Bossi AG"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100068198/100883738> abgerufen werden.