



Estérelle Payany  
Fotografias de Nathalie Carnet

# Enciclopédia da gastronomia VEGETARIANA

Prefácio de Régis Marcon

# Resumo de Enciclopédia da gastronomia vegetarianiana

Totalmente ilustrada e pedagógica, a Enciclopédia da gastronomia vegetarianiana foi desenvolvida para todas as pessoas que buscam uma nova dimensão dos sabores proporcionados pela natureza. Esta publicação do Senac São Paulo apresenta: - Mais de 100 técnicas explicadas passo a passo.

- Manuseio e preparo dos diferentes ingredientes. - Germinação de grãos. - Elaboração de leites, pastas e molhos vegetais. - Trabalho com o tofu. - Descritivo de frutas, legumes, verduras, algas, cogumelos e grãos, com as características de suas variedades e o melhor modo de utilizá-las.

- Mais de 100 receitas, organizadas por famílias de ingredientes. - As clássicas: sopa de quinoa; tartare de algas; makis veganos e sopa de missô; lasanha; minestrone; sablés crocantes de gergelim...

- As sofisticadas: risoto de cevada com cogumelo-de-paris; portobello burgers; chakchouka; pad thai; tapioca de coco, framboesas e verbena; bolinhos de papoula... - Identificação, dentre as receitas apresentadas, daquelas que são vegetarianas estritas ou sem glúten.

- Contribuição de chefs estrelados, que compartilham suas criações vegetarianas. Armand Arnal, Amandine Chaignot, Mauro Colagreco, Claire Heitzler, Pietro Leeman, Edouard Loubet, Thierry Marx, Christophe Moret, Emmanuel Renaut, David Toutain.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)