

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION : QUE FAIT ISA ?

Des repas véganes faciles, de A à Z ! / 2

Les techniques d'Isa / 4

Équipez-vous ! Ustensiles et gadgets indispensables à votre cuisine / 8

Approvisionnez-vous ! Complétez votre garde-manger / 10

Boucherie végane / 16

7 conseils pour cuisiner facilement de tout de cœur / 22

Au troc ! Mes alternatives préférées aux allergènes notoires / 24

- 1 SOUPES 26
- 2 SALADES 56
- 3 MANGER AVEC LES MAINS 80
- 4 PÂTES & RISOTTOS 114
- 5 RAGOÛTS, CHILIS & CURRYS 144
- 6 POELÉES ET SAUTÉS 170
- 7 BOLS (ET QUELQUES ASSIETTES) 190
- 8 DÎNERS DU DIMANCHE 214
- 9 QUELQUES PROTÉINES DE BASE 234
- 10 PETITS DÉJEUNERS, BRUNCHS
ET PÂTISSERIES MATINALES 242
- 11 DESSERTS 270

REMERCIEMENTS / 300

INDEX / 302

TABLE DE CONVERSION / 306