Caviars, beurres et laits de noix

HOUMMOUS

BEURRE DE NOIX

TAPENADE DOUCE

CAVIAR DE TOURNESOL

LA PÂTE CHOCOLAT À TARTINER

LAIT VÉGÉTAL

Il faut davantage de protéines végétales dans nos assiettes modernes, que cela soit la forme d'oléagineuses (amandes & Cie) ou de légumineuses (lentilles Cie). Certes, je l'ai dit et répété dans mes autres livres, mais les raisons pour lesquelles il faut cesser de négliger ces protéines végétales, méritent d'être rappelées dès que l'occasion s'en présente.