

Cuisine crue : le livre d'Irèna Banas !



[DISPONIBLE ICI](#)

40 recettes gourmandes, vivantes, vegan

Des recettes de cuisine originales, variées et délicieuses, pour une alimentation vivante au quotidien, pour petits et grands !

Manger cru devient facile, avec des recettes saine et gourmandes : des salades colorées, des soupes chaudes et crues, un brownie ultra gourmand, des boissons végétales, des jus, smoothies...

COMMANDER LE LIVRE



Chef rawfood, Irèna crée des recettes inspirées de ces nombreux voyages. Elle partage son goût de l'alimentation vivante dans le pages du Chou Brave, mais aussi dans ses activités de traiteur et les stages et ateliers cuisine qu'elle anime.

Retrouvez-la sur son site Internet : www.irenabanas.com

... Sur Facebook
: <https://www.facebook.com/irenabanasrawfoodchef/>

... Et sur Instagram
: https://www.instagram.com/irenabanas_rawfoodchef/

Trouvé sur <https://lechoubrave.fr/>