**Cuisine vegan en 15 minutes chrono : le changement facile**

**Katy Keskow et Dan Jones**

Editions Alternatives

9782072735486

160 pages

17 euros

Date de parution : 07/09/2017

*31 août 2017*

Si la cuisine vegan envahit les villes modernes et séduit les jeunes actifs, elle est régulièrement, par l’organisation et le temps de préparation assez longs qu’elle nécessite, délaissée au quotidien. Pour que ce mode d’alimentation ne soit pas forcément occasionnel, la blogueuse anglaise**, Katy Keskow**, relève le défi de cuisiner en 15 minutes des plats variés, adaptés aux contraintes de la vie urbaine.

L’ouvrage, illustré avec envie par **Dan Jones** propose ainsi cent recettes réalisables en un quart d’heure, temps de cuisson compris et convainc clairement qu’il est possible de réaliser des plats sains et savoureux en un rien de temps.

Quelles que soient les raisons qui vous poussent à délaisser les produits d’origine animale, que vous soyez vegan ou non, ces recettes permettent à quiconque d’apporter de la variété dans son alimentation et de nouvelles saveurs. Astucieux, il offre de nombreuses alternatives aux produits laitiers et aux œufs, d’étonnantes surprises gustatives qu’il serait dommage de ne pas tester.

Quelques produits de base faciliteront la réalisation et la rapidité de préparation des plats. Ainsi, optez pour les légumineuses en boîte, ayez toujours sous la main des graines et oléagineuses, des épices et herbes aromatiques, des pâtes et du riz, des légumes marinés prêts à l’emploi. N’ayez pas de honte à avoir recours aux pâtes à tarte du commerce.

Pas forcément diététiques, souvent gourmands, les propositions de petits déjeuners sont, pour la plupart (après les avoir testées) délicieuses, alternent le sucré et le salé. Les plats légers sont souvent d’inspiration orientale ou asiatique (nouilles sauce satay, falafels aux carottes). Pour un repas plus roboratif, n’hésitez pas à préparer les macaronis à la butternut et à la sauge, la tarte à la tomate, à l’oignon rouge et au vinaigre balsamique, le chili à la cannelle. Enfin, les desserts sont alléchants, même la recette des crêpes sans œufs, au lait d’amande, ou les shortbreads pour paresseux, etc.

En fin d’ouvrage, un index par ingrédient principal vous permettra de choisir facilement vos recettes en fonction ce que vous possédez chez vous. Très utile.

Un livre sans prise de tête, sympathique et accessible à tous ! Une façon d’innover sans crainte et sans effort. La cuisine vegan simplifiée, ça donne envie !

Plus de recettes sur le blog (en anglais) de l’auteure : [www.littlemissmeatfree.com](http://www.littlemissmeatfree.com)

Cécile Pellerin

**Cuisine vegan en 15 minutes chrono, Katy Keskow et Dan Jones,** Editions Alternatives**,** 9782072735486

Cuisine