



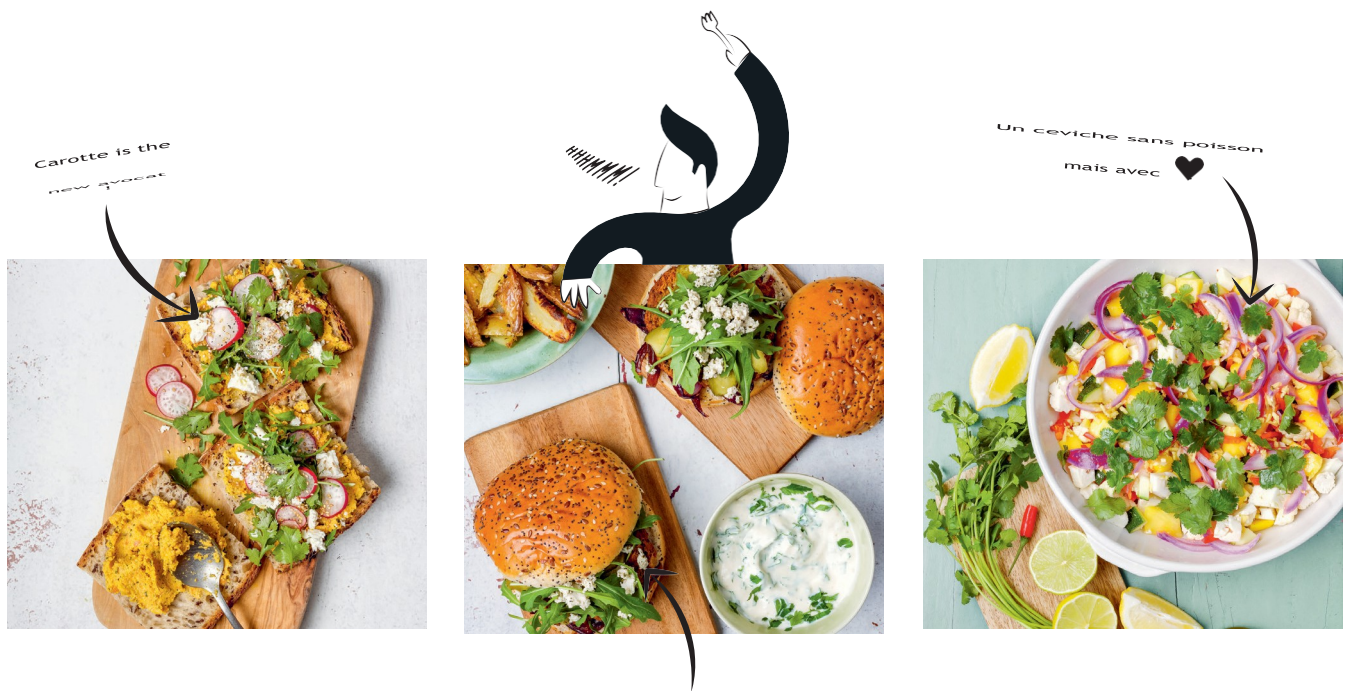
## “Et si on mangeait mieux demain ?” : le premier livre de l’alimentation engagée signé FoodChéri

Au menu, 60 recettes classiques revisitées pour être meilleures pour la planète, bonnes pour la santé tout en étant délicieuses. Avec ce livre pratique et facile d’accès, chacun pourra faire évoluer ses habitudes de consommateur et de cuisinier, sans oublier sa gourmandise.

Parution le  
**25 août 2021**  
aux Éditions Marabout

### Un petit pas dans l’assiette, un grand pas pour la planète !

Réaliser un guacamole sans avocat, remplacer le bœuf dans le fameux Stroganoff, ajouter quelques gouttes d’huile de CBD dans des cookies, et pourquoi pas oser le burger aux insectes ? Oui, tant que c’est meilleur pour la santé et meilleur pour la planète ! **FoodChéri, reconnu comme acteur engagé pour une alimentation respectueuse de l’environnement, dévoile dans ce livre de recettes 60 classiques revisités par sa cheffe Caroline Vignaud.**

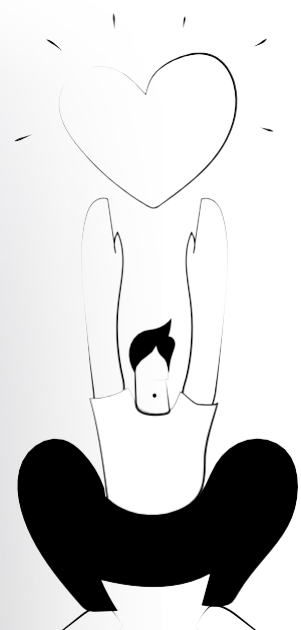


Un burger sans viande mais plein de protéines...vous devinez ?

Viandes, poissons, pâtes, mais aussi alternatives végétariennes et 100% végétales, toutes les recettes, des entrées aux desserts, sont accompagnées de leur Nutri-Score et leur Eco-Score, nouvel indicateur environnemental.

Plus qu'un simple livre de recettes, , "Et si on mangeait mieux demain ?" regorge de conseils et astuces pour mieux consommer guideront les lecteurs au quotidien, ainsi que des informations nutritionnelles sur les ingrédients.

Fidèle au ton de la marque, le livre est aussi agrémenté de pages détentes drôles et originales. Parmi elles, le CV d'un couteau de cuisine, des phrases pour briller à table au dîner, ou encore un quizz "Quelle recette ratée êtes-vous ?".



## FoodChéri et l'alimentation engagée

Sur l'alimentation engagée, FoodChéri, qui cuisine et livre des déjeuners à Paris, Lille, Bordeaux et Lyon, n'en n'est pas à son coup d'essai. La carte est à 50% végétarienne depuis sa création en 2015. En 2020, FoodChéri a décidé d'arrêter de cuisiner le bœuf, l'avocat et le cabillaud, trois ingrédients aux conséquences néfastes pour la planète.

En 2021, FoodChéri a été le premier restaurateur à afficher l'Eco-Score, nouvel indicateur environnemental. Aujourd'hui, elle revendique 79% de plats en Eco-Score A ou B.

Le lancement de ce livre s'inscrit dans la continuité de la mission de FoodChéri : donner toutes les clés aux consommateurs pour les aider à mieux manger, pour leur santé et celle de la planète.

### Et si on mangeait mieux demain ?

- 167 pages
- 16.90 €
- En librairie le 25 août 2021



MARABOUT