

SERVICE  
DE PRESSE  
ÉDITIONS  
ALBIN MICHEL



**| EN LIBRAIRIE**  
**1 OCTOBRE 2022**



*Sublimes, les produits du marché à la vapeur douce!* **200 recettes incontournables** Stéphane Gabrielly

**| LE LIVRE**

Certains livres permettent de renverser la vapeur. C'est le cas de cet ouvrage du **chef Stéphane Gabrielly** qui fera de vous un adepte de la vapeur douce ! *Sublimes, les produits du marché à la vapeur douce !* prouve de mille et une manières que ce type de cuisson a du bon ! Le passage à la vapeur des aliments préserve leurs **qualités nutritionnelle et gustative : un réel atout santé** ! L'auteur Stéphane Gabrielly explique comment la cuisson à la vapeur douce permet de respecter la qualité des produits du marché, de les embellir, les raffiner et de conserver le goût, les textures des aliments de votre quotidien en toute simplicité.

L'auteur met en valeur les produits du marché les plus courants, tels que les légumes, les viandes, les poissons et les œufs, en un tour de main grâce à des **recettes originales, à réaliser facilement à la maison**. Au menu des réjouissances gustatives à concocter soi-même : Chou farci à la viande sauce tomate au basilic, Velouté de carotte gingembre-coco, Choux de Bruxelles sauce tahin-cacahuète, Petits flans de poireaux au curry Madras, Œufs cocotte poire avec bleu de chèvre et pain d'épices, Gyoza végétarien au bouillon de légumes miso, Financiers aux fraises, Moelleux aux noix...

Outre les (très) nombreuses recettes faciles et créatives, vous découvrirez plus de **50 sauces et vinaigrettes**, plus de **100 conseils professionnels** pour optimiser chaque recette, des **idées d'associations de saveurs**, des **idées de bento-box** pour le bureau, à faire à l'avance pour les adeptes du *batch cooking* (méthode de cuisine à domicile, basée sur la préparation en un seul coup des différents plats de la semaine), **168 recettes sans gluten**, **102 recettes végétariennes**, **124 recettes sans laitage** et en bonus **15 recettes de desserts** !

**| Éditions Albin Michel - 22, rue Huyghens 75014 Paris - Téléphone : 01 42 79 10 00**



Photographe ©Cyril ZEKSER / Albin Michel

***Sublimes, les produits du marché à la vapeur  
douce 200 recettes incontournables*** Stéphane  
Gabrielly

**| L'AUTEUR**

**Chef formateur** dans l'une des plus grandes écoles de cuisine de Paris, **Stéphane Gabrielly** a voyagé avant de poser sa toque dans la capitale. Chef de cuisine aux États-Unis, il a également officié à Bordeaux et Bayonne, avant de devenir chef à domicile dans le Sud-ouest et formateur à l'Institut Paul Bocuse à Lyon.

En plus d'animer des ateliers privés de cuisine à la vapeur douce, l'auteur est très présent sur les réseaux sociaux et notamment sur la page Facebook « *Le Vitaliseur de Marion* » (92 000 abonnés) et sur le groupe « *Recettes au Vitaliseur de Marion* » (plus de 17 000 membres). Stéphane Gabrielly collabore régulièrement avec **95° le magazine de la vapeur douce** et conçoit des recettes spécialement conçues pour le Vitaliseur.

Après le succès de son premier livre *Plats gourmands, vapeur douce* (plus de 14 000 ex. vendus) chez Albin Michel, Stéphane Gabrielly réitère l'expérience avec *Sublimes, les produits du marché à la vapeur douce* !

**160 pages | format 215 x 247 mm | 21,90 euros**