

Cuisine simple végétarienne

de [Jeannette Dextreit](#)



Introduction

Avec le gros ouvrage, « La Table et la Santé », ceux qui pratiquent la méthode harmoniste disposent d'un ouvrage complet sur la cuisine.

Toutefois, il faut reconnaître que, lors de l'engagement dans cette voie, on peut hésiter devant l'importance de la dépense, alors même que l'on ne sait pas encore si les nouvelles convictions sont bien implantées.

Alors, voici un livre assez complet pour mettre en route la réforme de l'alimentation et, si celle-ci est déjà engagée, à mieux varier les menus et agrémenter les repas.

Que ce soit en crudités ou en plats cuits, en légumes, céréales, légumineuses, desserts, on trouvera environ deux cents recettes avec nombre de précisions, notamment en ce qui concerne les repas à prendre en dehors de chez soi, comment préparer les sauces, assaisonnements, ou réussir le pain au levain, quelles sont les plus favorables méthodes de cuisson, que peut-on boire, comment obtenir des graines germées.

Un plan d'alimentation est proposé, de même que l'on trouvera un calendrier des salades, quelques pages consacrées aux menus, des recettes de cocktails végétaux...