



## Afro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically



**Téléchargez et lisez en ligne Afro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché Terry Bryant**

---

214 pages

Extrait

### **Muscovado-Roasted Plantains**

Olive oil, maple syrup

Yield 4 to 6 servings

Soundtrack “Golden Lady” by José Feliciano from *And the Feeling’s Good*

Inspired by candied sweet potatoes, this flavorfully sweet side dish provides a satisfying counterpoint to a savory main. While roasting brings out the natural sweetness in plantains, muscovado—unrefined brown cane sugar—gives the plantains a subtle molasses flavor. You can add chopped pecans for texture. If you cannot find muscovado, use raw cane sugar and replace the maple syrup with 1 teaspoon unsulfured molasses.

4 large ripe plantains, ends cut off, peeled, and cut into thirds

4 teaspoons olive oil

1/2 teaspoon coarse sea salt

1 tablespoon maple syrup

1/4 cup muscovado sugar

Preheat the oven to 375°F. Line a large, rimmed baking sheet with parchment paper.

Put the plantains in a large bowl, drizzle with 2 teaspoons of the oil, and sprinkle with the salt. Toss gently until the plantains are evenly coated. Transfer to the lined baking sheet and bake for 40 minutes, gently stirring and turning every 10 minutes, until fork-tender and lightly browned.

Combine the maple syrup, muscovado, and remaining 2 teaspoons oil in a small bowl and stir with a fork to combine. Pour into a large skillet and warm over high heat until melted, about 30 seconds. Add the plantains, and cook for 1 minute, tossing vigorously to coat evenly, and serve. Revue de presse

**Nominated for a 2015 NAACP Image Award, Outstanding Literary Work**

**James Beard Foundation 2015 Leadership Award**

**Best Cookbooks of 2014—*Serious Eats***

**Best Cookbooks of 2014—*Mother Jones***

**Best Cookbooks of 2014—*Shape***

“I’m a big fan of food. I’m also a fan of stories. What Bryant Terry has done with *Afro-Vegan* is tell a new and important story of food. He’s connected health with history and culture and made the combination delicious. As important, he’s encouraging all of us to learn the story of the food we make and consume and helping us generate our own stories as we share these healthy eats with the communities we love.”

—Baratunde Thurston, best-selling author of *How to Be Black* and CEO and cofounder of Cultivated Wit

“Bryant Terry crafts recipes and weaves narrative to shine truth on Southern food. This is cooking that empowers and encourages, and tells the story of the nourishment of a community. *Afro-Vegan* shows us how to be proud of our storied, vegetable-rich foodways.”

—Hugh Acheson, chef and author of *A New Turn in the South*

“*Afro-Vegan* animates the cuisine of the African diaspora with the detail, reverence, and passion it deserves. Bryant elevates our often-overlooked culinary traditions and infuses a personal, smart, and practical love. He

goes beyond teaching us to cook. He inspires us to celebrate and explore.”

—Dayo Olopade, author of *The Bright Continent: Breaking Rules and Making Change in Modern Africa*

“If *A People’s History Of The United States* and *Joy of Cooking* had a baby, *Afro-Vegan* would be it!”

—Isa Chandra Moskowitz, author of *Veganomicon* and *Isa Does It*

“In this beautiful, casual collection of recipes from across the African diaspora, Bryant Terry brings to life a vegetable, grain, spice-based culinary heritage too often ignored. *Afro-Vegan* is a historically compelling, delicious blueprint for both a plant-based diet and a true, African-derived cuisine.”

—Tamar Adler, author of *An Everlasting Meal* Présentation de l’éditeur

Testez de nouvelles saveurs avec ce magnifique livre richement illustré dévoilant les secrets les plus alléchants de la cuisine afro (-américaine, -brésilienne, -caribéenne...) et africaine (du nord au sud, de l'est à l'ouest). Un livre de cuisine végétale pour toutes les occasions, agrémenté de superbes photographies, ainsi que d'une suggestion de playlist et d'ouvrages pour allier cuisine, histoire et musique.

Download and Read Online Afro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché Terry Bryant #IM67QY4GPKF

Lire Afro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché par Terry Bryant pour ebook en ligneAfro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché par Terry Bryant Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Afro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché par Terry Bryant à lire en ligne.Online Afro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché par Terry Bryant ebook Téléchargement PDFAfro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché par Terry Bryant DocAfro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché par Terry Bryant MobiPocketAfro-végane - Des recettes africaines et caribéennes avec des produits du marché par Terry Bryant EPub

**IM67QY4GPKFIM67QY4GPKFIM67QY4GPKF**