



# Autour de la table

## RECETTES SANS VIANDE POUR TOUTE LA FAMILLE

Par Sophie Ducharme

LE PREMIER LIVRE DE FAMILLE ET TOFU !



**MONTRÉAL, LE 27 SEPTEMBRE 2017** – *Famille et tofu*, c'est une des familles québécoises les plus populaires sur les réseaux sociaux avec près de 30 000 fans sur Facebook et plus de 50 000 visites par mois sur leur blog. À l'origine de ce projet, Sophie Ducharme, appuyée par sa famille, Simon Pérusse, et leurs enfants Anette, 5 ans, Henri, 3 ans, brille dans l'art de créer des plats originaux, sains et sans viande pour toute la famille. Dans ce premier livre, Sophie partage plus de 130 recettes qui demandent peu de temps de préparation, de quoi plaire aux parents pressés qui ne souhaitent pas sacrifier la qualité au manque de temps. C'est une délicieuse invitation dans leur cuisine familiale !

Pour la petite histoire, Sophie Ducharme, une passionnée de cuisine, explorait depuis quelques années les options végétariennes. Parce que chacun de ses repas s'avérait une réussite, les membres de sa famille et ses amis lui ont demandé de partager ses recettes avec eux. Elle a donc créé la page Facebook *Famille et tofu* en janvier 2016. Elle y publie désormais ses recettes de tous moments avec son mari Simon comme photographe à l'appui. Le succès a été aussi indéniable qu'instantané et l'engouement est toujours aussi contagieux.

« Notre succès sur les réseaux sociaux nous a pris par surprise mais nous a aussi fait prendre conscience que beaucoup de gens cherchent des idées pour cuisiner des plats sans viande qui soient réalisables dans le quotidien des familles actuelles.

Notre livre répond donc à un véritable besoin. »

— Sophie Ducharme —

Soupe-repas, bacon de coco, *grilled cheese*, houmous, tortillas de tempeh, tarte à l'avocat et à la lime, pas besoin d'être végétarien pour apprécier ces plats simples et inventifs. *Autour de la table* est un livre qui se veut inspirant, avec des recettes qui rejoignent autant ceux qui souhaitent seulement diminuer leur consommation de protéines animales, que les végétariens qui souhaitent cuisiner pour tous les membres de leur famille.

La mission de Sophie : inciter les gens à manger de façon variée et les sensibiliser à la provenance des aliments tout comme au gaspillage. Les Ducharme-Pérusse croient aux bienfaits d'une alimentation saine et à la vertu de manger ensemble des repas préparés en famille. À leurs yeux, c'est l'une des plus belles choses de la vie.

***Autour de la table*, c'est la vraie vie : des plats authentiques qui plaisent à toute la famille de Sophie, pour vrai, au quotidien.**

### À PROPOS DE FAMILLE ET TOFU

Sophie Ducharme, Simon Pérusse et leurs deux bambins quittent Montréal en 2014 pour s'installer dans le Bas-Saint-Laurent. Sophie, alors à la maison avec Anette et Henri, décide de se consacrer à sa passion pour la cuisine végétarienne en créant le blogue Famille et tofu. Le but était simple : inspirer les familles à manger davantage végétarien avec les enfants. De retour à Montréal, leur passion ne s'est pas démentie ! Photographiés par Simon dans leur charmant quotidien familial, les plats sans viande de Famille et tofu ont gagné la faveur des internautes, faisant de cette famille québécoise l'une des plus populaires sur les réseaux sociaux.

[familleettofu.com](http://familleettofu.com)

### À PROPOS DES ÉDITIONS LA PRESSE

Les Éditions La Presse proposent au grand public des publications dans différents créneaux, notamment les livres pratiques, les livres de cuisine, les biographies, les récits et les essais. Récipiendaire de nombreux prix et distinctions, le catalogue des Éditions La Presse compte plus de 200 publications qui se démarquent autant pour la qualité de leur contenu que de leur présentation. Chaque saison, plusieurs d'entre elles se hissent au palmarès des meilleurs vendeurs, portées par la notoriété et l'expertise de leurs auteurs.

### AUTOUR DE LA TABLE - RECETTES SANS VIANDE POUR TOUTE LA FAMILLE

Sophie Ducharme (Photos de Simon Pérusse)

—  
Les Éditions La Presse  
Parution: 9 octobre 2017  
Nombre de pages: 200  
Prix: 29,95\$  
Format: 7 1/2 x 9 3/8

### CONTACTS MÉDIAS

—  
**Annie-France Charbonneau**  
Conseillère aux communications  
Les Éditions La Presse  
—  
acharbonneau@lapresse.ca  
514 285-7000 poste 6731

**Marie Thore**  
Assistante aux communications  
Les Éditions La Presse  
—  
mthore@lapresse.ca  
514 285-7000 poste 6714