



## Mes pâtes à tartiner

Clea

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

Mes pâtes à tartiner Clea

### Résumé du livre :

De par leur pratique sportive intensive, Christophe et Cécile Berg (auteur de Secrets d'endurance) veillent à diversifier leurs apports en protéines. Ils accordent un intérêt particulier aux protéines végétales, que l'on trouve dans des aliments riches en fibres et pauvres en graisses : les légumineuses. Naturellement sans cholestérol, sans gluten et sans lactose, les légumineuses ont toute leur place dans une alimentation équilibrée : Soja, lentilles, haricots et pois sont revisités ici au travers de recettes subtiles, saines et légères... loin des idées reçues les associant à une alimentation indigeste ou trop calorique. On semble avoir tout oublié des haricots, pois, lentilles... tant mieux ! Il est temps de porter un regard nouveau ! Les auteurs nous livrent ici leurs recettes savoureuses et inspirées, réalisées avec des légumes secs en conserves, surgelés, en farine... **Les auteurs** Cécile et Christophe Berg partagent leur goût pour la course à pied et les voyages sans se prendre la tête ni se marcher sur les pieds. Installés aux Pays-Bas, ils animent un blog "Metagama" qui raconte cette passion pour la course à pied (15 km, semi Marathon, Marathon, Trail...) et leurs explorations culinaires. Ce couple de Français actuellement installé aux Pays-Bas a remporté des victoires dans des courses à pied extrêmes partout dans le monde, notamment aux 175 km du Swiss Jura Marathon. Leurs escapades gourmandes et sportives les attirent dans les grandes capitales pour y courir des semi-marathons et des marathons.

↓ [Télécharger Mes pâtes à tartiner ...pdf](#)

📖 [Lire en Ligne Mes pâtes à tartiner ...pdf](#)

# Mes pâtes à tartiner

*Clea*

Mes pâtes à tartiner Clea

## Résumé du livre :

De par leur pratique sportive intensive, Christophe et Cécile Berg (auteur de Secrets d'endurance) veillent à diversifier leurs apports en protéines. Ils accordent un intérêt particulier aux protéines végétales, que l'on trouve dans des aliments riches en fibres et pauvres en graisses : les légumineuses. Naturellement sans cholestérol, sans gluten et sans lactose, les légumineuses ont toute leur place dans une alimentation équilibrée : Soja, lentilles, haricots et pois sont revisités ici au travers de recettes subtiles, saines et légères... loin des idées reçues les associant à une alimentation indigeste ou trop calorique. On semble avoir tout oublié des haricots, pois, lentilles... tant mieux ! Il est temps de porter un regard nouveau ! Les auteurs nous livrent ici leurs recettes savoureuses et inspirées, réalisées avec des légumes secs en conserves, surgelés, en farine...

**Les auteurs** Cécile et Christophe Berg partagent leur goût pour la course à pied et les voyages sans se prendre la tête ni se marcher sur les pieds. Installés aux Pays-Bas, ils animent un blog "Metagama" qui raconte cette passion pour la course à pied (15 km, semi Marathon, Marathon, Trail...) et leurs explorations culinaires.

Ce couple de Français actuellement installé aux Pays-Bas a remporté des victoires dans des courses à pied extrêmes partout dans le monde, notamment aux 175 km du Swiss Jura Marathon. Leurs escapades gourmandes et sportives les attirent dans les grandes capitales pour y courir des semi-marathons et des marathons.

## Téléchargez et lisez en ligne Mes pâtes à tartiner Clea

---

72 pages

Présentation de l'éditeur

Fabriquer vous-même de saines tartinades à base de "superingrédients santé".

Dans ces 45 recettes, graines de tournesol, algues ou légumes secs se trouvent rapidement transformés en rillettes ou fromages végétaux.

Clea propose aussi des versions saines et fondantes du beurre de spéculoos ou de la pâte chocolat-noisette...

Toasts, tartines ou sandwich vont se transformer en de petites bombes diététiques et gourmandes !

Biographie de l'auteur

Clea est diplômée en sciences sociales appliquées à l'alimentation. Elle anime un célèbre blog consacré à la cuisine bio (cleacuisine.fr). Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages aux éditions La Plage : Agar-agar, secret minceur des Japonaises ; Quinoa ; Cuisiner les ingrédients japonais ; Mes p'tites gamelles, manger bio au bureau ; P'tit chef bio ; Douceurs citron bio ; Croquez salé ! ; Variations potimarron ; Gingembre.

Download and Read Online Mes pâtes à tartiner Clea #9OEJMUWK3GV

Lire Mes pâtes à tartiner par Clea pour ebook en ligneMes pâtes à tartiner par Clea 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 Mes pâtes à tartiner par Clea à lire en ligne.Online Mes pâtes à tartiner par Clea ebook Téléchargement PDFMes pâtes à tartiner par Clea DocMes pâtes à tartiner par Clea MobipocketMes pâtes à tartiner par Clea EPub  
**90EJMUWK3GV90EJMUWK3GV90EJMUWK3GV**