



La cuisine des légumes

Christine ; Michaud, Michael McFadden

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La cuisine des légumes Christine ; Michaud, Michael McFadden

 [Telecharger La cuisine des légumes ...pdf](#)

 [Lire en Ligne La cuisine des légumes ...pdf](#)

La cuisine des légumes

Christine ; Michaud, Michael McFadden

La cuisine des légumes Christine ; Michaud, Michael McFadden

Téléchargez et lisez en ligne **La cuisine des légumes Christine ; Michaud, Michael McFadden**

206 pages

Amazon.fr

Le légume était autrefois le parent pauvre de la table. Aujourd'hui, la science le porte aux nues, mettant en exergue ses multiples qualités nutritionnelles, voire thérapeutiques. Davantage guide santé que recueil de recettes, ce livre est une invitation à dénicher l'espèce de maïs la plus savoureuse, les radis les plus bizarres et l'ail le plus gros du monde. Les premières pages sont résolument dédiées à la diététique, puisqu'il s'agit de vitamines, d'antioxydants, de composés nutritifs et de légumes marins... c'est-à-dire d'algues. Les légumes sont ensuite classés en quatre catégories : légumes, fruits, fleurs - puis feuilles et tiges ; bulbes, racines et tubercules ; cosses et graines. Ce découpage érudit est un présage de bon augure pour les curieux : de page en page, vous découvrirez des photos tout à fait originales, toujours en gros plan, figurant soit des familles d'aliments (artichauts à tête ronde et cardon, cucurbitacées exotiques...), soit des recettes savoureuses. Testez les recettes originales, telles que "bardane et carottes aux nouilles japonaises" ou "salade de persil, sungold et boulghour". Pour le texte, une fois n'est pas coutume, les auteurs abordent avec un égal bonheur les propriétés nutritives du légume puis déclinent ses divers types de cuisson et ce que vous devrez en attendre sur le plan des papilles. Un beau livre pour cuisiner intelligemment et faire des découvertes gustatives fabuleuses. --*Anne Dufour*

Download and Read Online **La cuisine des légumes Christine ; Michaud, Michael McFadden**

#SF6POXHAIUB

Lire La cuisine des légumes par Christine ; Michaud, Michael McFadden pour ebook en ligneLa cuisine des légumes par Christine ; Michaud, Michael McFadden 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 La cuisine des légumes par Christine ; Michaud, Michael McFadden à lire en ligne.Online La cuisine des légumes par Christine ; Michaud, Michael McFadden ebook Téléchargement PDFLa cuisine des légumes par Christine ; Michaud, Michael McFadden DocLa cuisine des légumes par Christine ; Michaud, Michael McFadden MobipocketLa cuisine des légumes par Christine ; Michaud, Michael McFadden EPub

SF6P0XHAIUBSF6P0XHAIUBSF6P0XHAIUB