



J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran

Amandine Geers, Olivier Degorce

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran Amandine Geers, Olivier Degorce

J'épice ma cuisine

Anis, curcuma, muscade, safran

60 recettes - 24 épices pour une cuisine santé

Ecrit par Amandine Geers et Olivier Degorce - Editions Association Terre Vivante

Suaves, brulantes ou discrètes, les épices s'utilisent partout dans le monde. Anti-inflammatoires, anti-infectieuses, riches en antioxydants... elles conjuguent mille vertus. Autour de 24 épices, cet ouvrage propose 60 recettes saines et savoureuses, végétariennes ou non, pour réaliser entrées, plats, desserts, sauces et boissons. A la carte : ?uf cocotte au safran, poulet tandoori, mousse au chocolat épicée, chutney de poires, sirop de gingembre... Avec tous les conseils pour acheter et conserver les épices et les bons ustensiles pour les utiliser.

Une façon naturelle et goûteuse de prendre soin de soi et des autres ...Encore un bel ouvrage à offrir ou à s'offrir !

 [Telecharger J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safr ...pdf](#)

 [Lire en Ligne J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, sa ...pdf](#)

J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran

Amandine Geers, Olivier Degorce

J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran Amandine Geers, Olivier Degorce

J'épice ma cuisine

Anis, curcuma, muscade, safran

60 recettes - 24 épices pour une cuisine santé

Ecrit par Amandine Geers et Olivier Degorce - Editions Association Terre Vivante

Suaves, brulantes ou discrètes, les épices s'utilisent partout dans le monde. Anti-inflammatoires, anti-infectieuses, riches en antioxydants... elles conjuguent mille vertus. Autour de 24 épices, cet ouvrage propose 60 recettes saines et savoureuses, végétariennes ou non, pour réaliser entrées, plats, desserts, sauces et boissons. A la carte : ?uf cocotte au safran, poulet tandoori, mousse au chocolat épicée, chutney de poires, sirop de gingembre... Avec tous les conseils pour acheter et conserver les épices et les bons ustensiles pour les utiliser.

Une façon naturelle et goûteuse de prendre soin de soi et des autres ...Encore un bel ouvrage à offrir ou à s'offrir !

Téléchargez et lisez en ligne J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran Amandine Geers, Olivier Degorce

120 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

° Les vertus des épices

Il y a dans les épices comme l'idée d'un ingrédient un peu magique. La cuisine indienne ayurvédique y est pour quelque chose; là-bas, on cuisine comme on soigne. Comme c'est le cas pour certaines plantes aromatiques que l'on consomme en infusion ou en cuisine, on pressent bien que les épices ont une valeur particulière par rapport à la plupart des aliments.

Les épices sont puissantes, c'est vrai, et leurs nombreux effets varient selon la fraîcheur des épices, leurs associations ou la façon de les cuisiner. Ce que l'on peut retenir sur les vertus des épices en général, c'est leur action anti-inflammatoire, anti-infectieuse, anti-cancer et leur richesse en antioxydants (d'où leur utilisation dans la conservation des aliments).

Certaines sont particulièrement intéressantes : le curcuma, le gingembre, le galanga ou la cardamome. Elles appartiennent toutes à la famille des Zingibéracées et l'effet de leurs principes actifs est augmenté par l'ajout de petites quantités de poivre. Utiliser des épices variées quotidiennement, en quantité modérée, permet, même sans connaissance précise sur leurs vertus individuelles, de profiter de leurs bienfaits. D'autant que les épices ne nous ont pas encore tout révélé de leurs actions en synergie...

° Acheter et conserver les épices

Préférez les épices bio bien sûr...

Évidemment, nous vous engageons à utiliser des épices biologiques. Les plantes sont cultivées sans pesticides et sans herbicides. En outre, les épices récoltées n'auront pas été irradiées, ni ionisées. Ces méthodes visent à détruire d'éventuelles bactéries et à prolonger la conservation. Mais les radiations de cobalt et de césium ne seraient pas inoffensives et diminueraient les vertus des épices. Trouvez une bonne marque ou un bon fournisseur. Ne lésinez pas sur la qualité au risque d'être déçu par les arômes atténués, voire frelatés.

Achetez frais ou entier de préférence

La fraîcheur est aussi un gage de qualité pour les épices. Vérifiez la date de conservation et choisissez la plus éloignée possible. Si vous avez la chance de dénicher des épices fraîches, sautez dessus. Le gingembre et le curcuma (de l'été à l'automne) se trouvent assez facilement en magasin bio sous forme de rhizomes.

Préférez également les épices entières, en graines ou en gousses, aux épices moulues, sauf si celles-ci vous semblent vraiment plus faciles pour débiter. L'essentiel, c'est que vous utilisiez des épices chaque jour dans vos repas.

Astuce santé

Le poivre en quantité infime favorise l'absorption des principes actifs des autres épices. N'oubliez pas l'association avec les herbes aromatiques, l'ail et l'oignon. Tout cela sera consommé chaque jour pour votre plus grand bien. Présentation de l'éditeur

L'utilisation des épices en cuisine est largement répandue dans le monde et notamment en Inde où elles sont traditionnellement utilisées comme une médecine dans la cuisine ayurvédique. Les vertus médicinales des épices sont maintenant prouvées et reconnues : action anti-inflammatoire, anti-infectieuse, anti-cancer... notamment grâce à leur richesse en anti-oxydants.

En France, nous aimons les épices, mais pour bon nombre d'entre nous, nous ne savons pas vraiment les utiliser à bon escient.

Et pourtant c'est simple quand on est muni de bons conseils ! Autour de 24 épices sélectionnées pour leurs apports " culinaire " et " santé ", Amandine Geers et Olivier Degorce nous proposent ici 60 recettes saines et savoureuses, végétariennes ou non pour entrées - plats - desserts - sauces - boissons, tisanes ou infusions. Du curcuma à la vanille en passant par la cardamome ou le safran, et sans se compliquer la vie, les épices donneront à votre cuisine parfum, exotisme et santé.

Amandine Geers et Olivier Degorce animent What's for dinner, une association qui propose des ateliers de cuisine depuis 12 ans. Formateurs, conférenciers et créateurs culinaires, ils partagent également leur savoir-faire avec des professionnels. Leur credo : «une cuisine alliant plaisir, santé et bon sens écologique». Auteurs et photographes de plusieurs ouvrages, ils animent aussi l'émission de radio Les fans de radis. Biographie de l'auteur

Amandine Geers et Olivier Degorce animent What's for dinner, une association engagée autour des questions d'alimentation et d'écologie. Ils sont auteurs de plusieurs livres de cuisine bio et animent des ateliers et des formations sur ce thème.

Download and Read Online J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran Amandine Geers, Olivier Degorce #10CS8JFZ9RY

Lire J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran par Amandine Geers, Olivier Degorce pour ebook en ligneJ'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran par Amandine Geers, Olivier Degorce 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 J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran par Amandine Geers, Olivier Degorce à lire en ligne.Online J'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran par Amandine Geers, Olivier Degorce ebook Téléchargement PDFJ'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran par Amandine Geers, Olivier Degorce DocJ'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran par Amandine Geers, Olivier Degorce MobipocketJ'épice ma cuisine : Anis, curcuma, muscade, safran par Amandine Geers, Olivier Degorce EPub

10CS8JFZ9RY10CS8JFZ9RY10CS8JFZ9RY