



CUISINE VEGETARIENNE POUR TOUS

GARANCE LEUREUX

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

CUISINE VEGETARIENNE POUR TOUS GARANCE LEUREUX

Ma cuisine végétarienne, Garance Leureux :L'auteur :Garance Leureux est l'auteur d'une dizaine de livres de cuisine bio et végétarienne et d'une collection de fiches-recettes.Présentation :Une initiation complète à la cuisine végétarienne.Comment manger végétarien et équilibré, tous les jours, sans se compliquer la vie ? Comment fabriquer des galettes de céréales, des pâtés végétaux, des plats uniques à base de tofu, des sauces parfumées ? Comment associer facilement les aliments selon les règles de la diététique végétarienne ?Cet ouvrage très complet, maintes fois réédité, est une source inépuisable d'idées et de savoir-faire qui stimuleront votre créativité culinaire.Sommaire :- L'équilibre nutritionnel végétarien- Présentation des ingrédients spécifiques (légumineuses, céréales...)- Recettes par type de plat (pâtés végétaux, galettes de céréales...) et par type d'aliment (soja, algues, graines germées...)- Des index, des encadrés, des recettes de base photographiées pas à pas... un côté pratique largement plébiscité.Date de parution :Août 2006.Caractéristiques :500 recettes416 pages32 pages de photos couleur de tours de main16 x 22 cmReliure souple

 [Telecharger CUISINE VEGETARIENNE POUR TOUS ...pdf](#)

 [Lire en Ligne CUISINE VEGETARIENNE POUR TOUS ...pdf](#)

CUISINE VEGETARIENNE POUR TOUS

GARANCE LEUREUX

CUISINE VEGETARIENNE POUR TOUS GARANCE LEUREUX

Ma cuisine végétarienne, Garance Leureux :L'auteur :Garance Leureux est l'auteur d'une dizaine de livres de cuisine bio et végétarienne et d'une collection de fiches-recettes.Présentation :Une initiation complète à la cuisine végétarienne.Comment manger végétarien et équilibré, tous les jours, sans se compliquer la vie ? Comment fabriquer des galettes de céréales, des pâtés végétaux, des plats uniques à base de tofu, des sauces parfumées ? Comment associer facilement les aliments selon les règles de la diététique végétarienne ?Cet ouvrage très complet, maintes fois réédité, est une source inépuisable d'idées et de savoir-faire qui stimuleront votre créativité culinaire.Sommaire :- L'équilibre nutritionnel végétarien- Présentation des ingrédients spécifiques (légumineuses, céréales...)- Recettes par type de plat (pâtés végétaux, galettes de céréales...) et par type d'aliment (soja, algues, graines germées...)- Des index, des encadrés, des recettes de base photographiées pas à pas... un côté pratique largement plébiscité.Date de parution :Août 2006.Caractéristiques :500 recettes416 pages32 pages de photos couleur de tours de main16 x 22 cmReliure souple

Téléchargez et lisez en ligne CUISINE VEGETARIENNE POUR TOUS GARANCE LEUREUX

384 pages

Download and Read Online CUISINE VEGETARIENNE POUR TOUS GARANCE LEUREUX
#G851TYVZNBA

