



Livre

Auteur(s) : Clea (1981-...) (Auteur) ;Catz, Clémence (19...-...) (Photographe)

Titre(s) : S'organiser en cuisine avec Clea : Batcooking, recettes végé, coaching / De Clea, Photographies de Clémence Catz.

Editeur(s) : Terre vivante, 2022. ; Terre vivante, 2022.

Collection(s) : (Hors collection).

Résumé : Des propositions simples, testées et approuvées par des personnes coachées par l'auteurice, permettant de mieux s'organiser à l'avance, sans y passer des heures, pour une nourriture végétarienne saine et équilibrée. Le batchcooking est dans l'air du temps' mais il tient rarement ses promesses. Cet ouvrage propose plutôt des méthodes d'organisation efficaces, testées et validées par des personnes que l'auteurice a coachées. Il permettra à chacun de manger plus souvent sain et végétarien, en anticipant ses repas et sans passer tout son week-end en cuisine. Le batchcooking est dans l'air du temps' mais ne tient pas toujours ses promesses ! Voici différentes méthodes d'organisation efficaces, parmi lesquelles un batchcooking révisité et réaliste, proposées par Clea, coach en cuisine bio et végétarienne. Testées et validées par les personnes qu'elle a accompagnées, elles vous aideront à manger plus sainement et à mieux gérer le temps consacré à cuisiner. Avec un rappel clair et précis sur les clés d'une alimentation saine et un zoom sur les protéines végétales (légumineuses, soja, céréales, graines et oléagineux, etc.), mais aussi des propositions de menus par saison et plus de 140 recettes faciles et gourmandes pour passer à la pratique et gagner rapidement en autonomie.

Lien : http://www.librairiedialogues.fr//ws/notice/9782360986866/unima_rc_utf-8



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
6509590064	Livre	Adulte	D 641.5 CLE	Sorti	0