



Livre

Auteur(s) : Soucail, Julie (Auteur)

Titre(s) : Découvrir et cuisiner les produits bios / De Julie Soucail.

Editeur(s) : Larousse, 2014.

Collection(s) : (Coffrets Cuisine).

Résumé : Cuisiner local, accueillir la diversité dans son assiette, opter pour les légumes de saison et faire réapparaître les légumes oubliés, c'est tout simplement une question de bon sens. Plus de saveurs, plus de santé, on a tout à y gagner ! Un catalogue pour connaître, choisir et conserver des produits bio faciles à se procurer (orge perlé, haricots mungo, lentilles corail, lait d'avoine, tofu soyeux, agar-agar, miso, quinoa, farine de pois chiches, huile de lin, huile d'argan...). Un guide d'achat, les avantages nutrition, leur impact sur la santé, des tableaux récapitulatifs présentant bénéfices et risques, les ingrédients conventionnels qu'ils permettent de remplacer. 50 recettes bio pour adopter les ingrédients bio qui font tant parler d'eux : Crostini de fromage frais aux petites pousses Soja crémeux à la truite de mer et à l'estragon Veggie burger au tofu Tartelettes au citron et aux graines de pavot Le bio deviendra vite un incontournable de votre table !

Indice(s) : 641.56

Lien :

http://www.librairiedialogues.fr/ws/book/9782035900968/unimarc_utf-8



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5278170064	Livre	Adulte	D 641.56 SOU	Disponible	0