

Céréales gourmandes PDF

Finegolg Amy, Ruth ; Winfield, Clare



Ceci est juste un extrait du livre de Céréales gourmandes. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Finegolg Amy, Ruth ; Winfield, Clare

ISBN-10: 9782810423750

Langue: Français

Taille du fichier: 2004 KB

LA DESCRIPTION

Riz, blé, orge, quinoa... mais aussi sarrasin, millet, kamut, teff, petit épeautre et bien d'autres : voici 20 graines et céréales qui vont vous changer la vie ! Energétiques, faibles en calories, riches en protéines végétales (certaines contiennent tous les acides aminés dont le corps a besoin), en fibres, en vitamines... les céréales sont des trésors de bienfaits à inclure le plus souvent possible dans nos repas. De l'entrée au dessert, croquantes, fondantes ou moelleuses, elles se prêtent à toutes les préparations et permettent de varier les plaisirs à l'infini. Potimarrons farcis au millet, oignons caramélisés et raisins secs, burgers de quinoa aux champignons, saumon en croûte de pavot, risotto d'amaranthe aux asperges, taboulé de sarrasin, pannacotta et crumble d'avoine... : autant de bonnes raisons d'entrer dans l'univers gourmand des céréales !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Découvrez 5 recettes pour cereales gourmandes sur cuisineaz.com. Des recettes avec photos, notées par les internautes.

61 recettes de céréale et salades faciles : Salade estivale 'courgettes/ sardines, oeufs durs, fruits secs,fromage, vinaigrette, céréales', Salade de céréales a ...

Découvrez la recette Fleurs de courgettes farcies aux céréales gourmandes sur cuisineactuelle.fr.

CÉRÉALES GOURMANDES

[Lire la suite...](#)