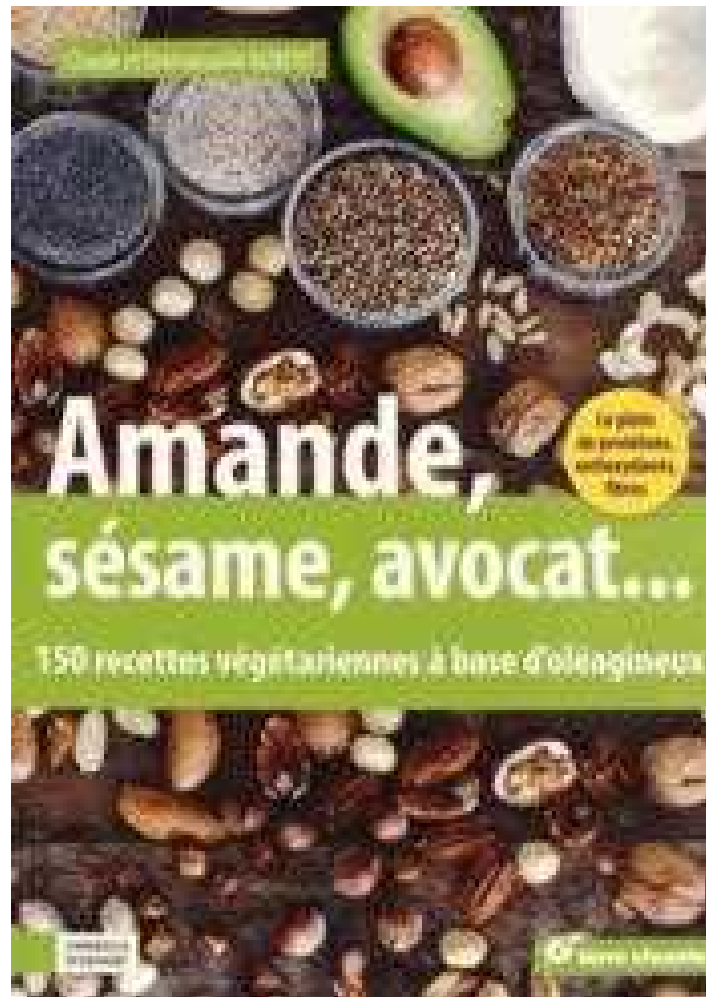


Mots clés: télécharger Amande, sésame, avocat... ; 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux pdf, Amande, sésame, avocat... ; 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux mobi, Amande, sésame, avocat... ; 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux epub gratuitement, Amande, sésame, avocat... ; 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux torrent, Amande, sésame, avocat... ; 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux lire en ligne.

---

## **Amande, sésame, avocat... ; 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux PDF**

**Claude Aubert**



*Ceci est juste un extrait du livre de Amande, sésame, avocat... ; 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Claude Aubert  
ISBN-10: 9782360981021  
Langue: Français  
Taille du fichier: 4044 KB

## LA DESCRIPTION

Sous-utilisés dans notre alimentation, les oléagineux mériteraient pourtant d'être largement recommandés. Leurs vertus nutritionnelles sont en effet fort nombreuses. Excellente source de protéines, les oléagineux permettent de réduire sa consommation de protéines animales. Ces protéines étant comme celles des légumineuses complémentaires de celles des céréales. Riches en matières grasses insaturées, les oléagineux contrairement à ce que l'on croit ne font pas grossir... Et donc plus aucune raison pour les personnes soucieuses de leur poids d'éliminer a priori les oléagineux de leur régime alimentaire (ce qui est souvent le cas). Composés de fibres, minéraux, polyphénols et vitamine E, les oléagineux sont des aliments ultra protecteurs et anti-oxydants permettant la réduction de maladies cardiovasculaires, du diabète et de certains cancers.... Lire la suite Les oléagineux rassemblent 19 fruits : des fruits secs (noix, amandes, pignons...), des fruits frais (avocats, olives...) et des graines (tournesol, courge, lin...). Pour profiter de leurs bienfaits, nous devrions en consommer au moins 30 grammes par jour. Les 150 recettes de cet ouvrage (dont 40 de cuisine crue) prouvent que leurs utilisations culinaires sont innombrables : salade aux amandes et à l'avocat, falafels au sésame, aubergines farcies aux noix, pain aux graines de lin, blanc-manger aux amandes, smoothie avocat-ananas... Du petit-déjeuner au dîner, plus aucune raison de se priver de ces merveilleux oléagineux...

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

- Amande, sésame, avocat... 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux, de Claude Aubert, Emmanuelle Aubert et Delphine Paslin - Coco. Lait, ...

« Amande, sésame, avocat... 150 recettes végétariennes à base d'oléagineux » est une mine de recettes salées ou sucrées qui nous montrent que les ...

150 recettes à base d'oléagineux. Leur réputation d'aliments qui font grossir ne leur a pas rendu service... et pourtant ! Riches en matières grasses ...

**AMANDE, SÉSAME, AVOCAT... ; 150 RECETTES VÉGÉTARIENNES À BASE  
D'OLÉAGINEUX**

[Lire la suite...](#)