

Mots clés: telecharger Le petit livre du wok pdf, Le petit livre du wok mobi, Le petit livre du wok epub gratuitement, Le petit livre du wok torrent, Le petit livre du wok lire en ligne.

Le petit livre du wok PDF

Héloïse Martel



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



Auteur: Héloïse Martel
ISBN-10: 9782876919198
Langue: Français
Taille du fichier: 2710 KB

LA DESCRIPTION

Rapide, facile d'entretien, utilisant peu de matière grasse, le wok est l'outil idéal pour réussir des recettes simples et saines. D'inspiration asiatique, cette cuisine est rapide et moderne pour tous ceux qui n'ont pas de temps à perdre. Le wok est apparu en Chine voici des milliers d'années. Il était, dans la grande majorité des familles de la Chine et du Sud-Est asiatique, le seul ustensile de cuisson. Nous redécouvrons aujourd'hui les bienfaits de cette façon de cuisiner ancestrale : - saine, puisqu'elle privilégie les légumes, qu'elle nécessite peu de corps gras, et que le temps de cuisson très bref ne détruit pas les vitamines, - économique, puisque la cuisson est rapide, - riche en saveurs et en couleurs puisqu'elle associe de nombreux ingrédients, une cuisine conviviale, puisqu'elle permet de préparer des mets originaux et délicieux. Crevettes au chou, salade de boeuf au citron vert ou encore pommes sautées au caramel, mettez de l'exotisme dans vos menus !

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Lisez « Petit livre de - Recettes légères au wok » de Nathalie VOGTLIN avec Rakuten Kobo. Avec ces 120 recettes, le wok, meilleur allié minceur ! Le Wok fait ...

Le Wok, c'est sain et c'est facile ! La cuisine au wok est saine naturellement puisqu'elle privilégie les légumes et nécessite peu de corps gras. Et...

Plus de 110 recettes : des recettes équilibrées et savoureuses, à réaliser en toute simplicité grâce au wok, votre meilleur allié minceur.

LE PETIT LIVRE DU WOK

[Lire la suite...](#)