

## **Zéro gras PDF**

**Piege, Jean-Francois**



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



Auteur: Piege, Jean-Francois

ISBN-10: 9782017042754

Langue: Français

Taille du fichier: 2797 KB

## **LA DESCRIPTION**

Vous avez fait le choix de vous nourrir plus sainement ou vous devez par nécessité, éliminer de vos assiettes, certains ingrédients, ce livre va rapidement vous devenir indispensable : Jean-François Piège vous fait en effet entrer dans sa cuisine personnelle et vous propose 50 recettes sans graisses mais surtout pas sans saveurs ! Il a mis au point des techniques de cuisson innovantes mais faciles à mettre en oeuvre, développer des assaisonnements uniques, associer des ingrédients étonnants et vous livre ici le fruit de ses recherches illustrées en pas à pas. Des recettes pour tous les jours et tous les goûts, rapides et originales !

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Jean-François Piège, chef cuisinier, vient nous parler de \"Zero Gras\", son livre de recettes lights et gourmandes.

Invité du « Grand Oral » des Grandes Gueules pour promouvoir son nouveau livre de cuisine sans gras, le chef étoilé a livré quelques-unes de ses recettes non ...

Noté 3.3/5. Retrouvez Zéro gras et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion

## **ZÉRO GRAS**

[Lire la suite...](#)