

Mots clés: telecharger Le livre santé des épices ; 27 épices et 200 recettes pdf, Le livre santé des épices ; 27 épices et 200 recettes mobi, Le livre santé des épices ; 27 épices et 200 recettes epub gratuitement, Le livre santé des épices ; 27 épices et 200 recettes torrent, Le livre santé des épices ; 27 épices et 200 recettes lire en ligne.

## Le livre santé des épices ; 27 épices et 200 recettes PDF

Martin, Genevieve ; Callede



*Ceci est juste un extrait du livre de Le livre santé des épices ; 27 épices et 200 recettes. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Martin, Genevieve ; Callede

ISBN-10: 9782716316194

Langue: Français

Taille du fichier: 4150 KB

## LA DESCRIPTION

" La moitié de la pharmacie est dans la cuisine et l'autre moitié est dans le jardin. " dit un dicton ayurvédique. Pour la plupart originaires d'Inde, les épices se sont acclimatées en Europe mais la plupart font encore le voyage pour venir jusqu'à nous. Ail, anis étoilé, anis vert, ajowan, asa foetida, ajowan, noix de muscade, cannelle, cardamome, cumin, nigelle, curcuma, gingembre, poivres, carvi, clou de girofle, coriandre, fenouil, fenugrec, feuille de curry, grenade, moutarde, de réglisse, safran, sésame, tamarin sont les 27 épices traitées dans ce livre.... Lire la suite Plantes aux propriétés soignantes étonnantes, on en oublie leurs origines médicinales : l'ayurveda. Ce terme exotique excelle dans la connaissance extrêmement fine de la digestion et du métabolisme et donc du " nourrissage " des tissus. Elle peut régénérer des organes comme le foie, le système nerveux ou les cartilages. Le corps est en construction permanente par la nutrition. Le médecin ayurvédique doit déceler l'erreur nutritionnelle, propre à son patient, malade ou futur malade. Il lui donne des conseils nutritionnels appropriés et adaptés, en mettant à profit les saveurs qui lui conviennent. Ces conseils intègrent la notion de plaisir, indissociable de la bonne digestion. Via cet ouvrage très complet, l'auteur réintègre ces épices dans 200 recettes faciles et rapides à réaliser allant des mises en bouche aux desserts tout en expliquant leurs propriétés digestives et thérapeutiques indéniables et qui plus est, enchantent le palais. Mais, elle ajoute pour chacune d'elles, la vision ayurvédique selon les principes des 6 goûts et décrit les diverses façons de cuisiner pour soigner les petits maux de la vie, avec des dosages précis. Il serait dommage de les restreindre à des pommades ou des tisanes, aussi, elle donne des recettes simples afin que les Occidentaux qui les utilisent peu, apprennent à s'en servir dans la cuisine de tous les jours.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Pour acheter votre Dauphin - le livre santé des épices ; 27 épices et 200 recettes pas cher et au meilleur prix : Rueducommerce, c'est le spécialiste du ...

Son livre, Le livre santé des épices : 27 épices et 200 recettes, vient de sortir. ... Pour autant, son livre n'est pas qu'un livre de recettes.

Cet ouvrage se veut un livre pratique et décrit les épices comme des plantes médicinales. ... Le livre santé des épices: 27 épices & 200 recettes ...

## **LE LIVRE SANTÉ DES ÉPICES ; 27 ÉPICES ET 200 RECETTES**

[Lire la suite...](#)