

Livre

Auteur(s) : Gabet, Sylvia (Auteur) ;Chemin, Aimery (Illustrateur)

Titre(s) : On mange quoi ce soir ? [Texte imprimé] : spécial green : 80 recettes à base de légumes et légumineuses faites en 20 minutes pour les soirs de semaine / Sylvia Gabet ; photographies, Aimery Chemin ; stylisme, Chae Rin Vincent.

Editeur(s) : [Paris] : Editions de La Martinière, DL 2017 (impr. en Slovénie).

Autres : 1 vol. (219 p.) . ill. en coul. . 26 cm

Résumé : Quand on rentre à la maison et qu'on doit jongler entre les courses, les devoirs des enfants, chercher le petit dernier au judo et se mettre aux fourneaux, il faut être malin et ne pas se lancer dans des plats compliqués ! Voici donc plus de 80 recettes familiales à base de légumes et légumineuses, saines et équilibrées, pour faire twister les soirs de semaine en vert... et contre tout ! Des recettes à réaliser en 20 minutes seulement, avec des ingrédients courants et des quantités optimisées. Au programme, des soupes et des salades bien sûr, mais aussi des purées, des gratins, des tartes et des quiches, ou encore des woks et des plats en cocotte... Une cuisine qui promet à la fois bien-être et respect de la nature, pour peu que l'on s'approvisionne en produits locaux et / ou bio.

Notes : Index.

Sujet(s) : Cuisine (légumes)



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641 .7 *GAB*	Prêt normal	Disponible	Plaintel
Adultes	Documentaires	641.65 GAB	Prêt normal	Disponible	Saint-Brandan