

Livre

Auteur(s) : Vaugelas, Isabelle de (Auteur)

Titre(s) : Cuisine Kaizen : j'améliore mon alimentation en douceur / Isabelle de Vaugelas ; préface du Dr Didier Chos ; stylisme et photographies, Isabelle de Vaugelas.

Editeur(s) : Paris : Albin Michel, DL 2017 (85-Luçon : Impr. Pollina).

Autres : 1 vol. (159 p.) . ill. en coul. . 23 cm

Résumé : Le kaizen (« amélioration continue », en japonais) est un état d'esprit, une démarche douce s'opposant aux changements radicaux, souvent plus déstabilisants que véritablement efficaces. Ce principe, appliqué à la micronutrition, permet d'acquérir progressivement de nouveaux réflexes « nutrition-santé » : arrêter de consommer certains produits par habitude, vider nos placards des ingrédients inutiles pour tirer profit de produits « alliés », (re)découvrir et expérimenter des saveurs nouvelles... Et cela afin de changer son alimentation. Avec ce livre de recettes riches en micronutriments, inventives et plus délicieuses les unes que les autres, Isabelle de Vaugelas nous invite à découvrir un univers de saveurs renouvelées. Salade bicolore de navets et kaki, sauce yuzu • Aubergines sauce miso • Caviar de lentilles beluga à la grenade et à la coriandre • Falafels de petits pois au cumin • Cabillaud en croûte d'épices • Émincé de canard aux épices et coulis de mangue • Moelleux au chocolat noir et à la courgette • Glace au sésame noir • Nectarines au miel et à la lavande.

Notes : Index.

Sujet(s) : Régimes alimentaires ** Recettes



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Vie pratique	641.56 VAU	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux