

Livre

Auteur(s) : Geers, Amandine (Auteur) ;Degorce, Olivier (1964-...)
(Photographe)

Titre(s) : Je cuisine à la vapeur douce et à l'étouffée : cuisson santé,
saveurs préservées / Amandine Geers ; photographies Olivier
Degorce.

Editeur(s) : Mens (Isère) : Terre vivante, 2019.

Collection(s) : (Facile & bio, ISSN 2108-9515).

Autres : 1 vol. (119 p.) . illustrations en couleur . 21 x 21 cm

Résumé : De l'entrée jusqu'au dessert, cet ouvrage propose plus de
quarante recettes dont les cuissons à l'étouffée, au bain-marie ou à
l'eau permettent de préserver les nutriments. Les bienfaits et l'intérêt
nutritionnel de la cuisson à basse température sont expliqués et
complétés de conseils sur le matériel à utiliser et les temps de cuisson
adéquats ainsi que d'astuces pour gagner du temps.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Cuisson à la vapeur



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.73 GEE	Prêt normal	Disponible	Ploufragan