## je-cuisine-a-la-vapeur-douce-et-a-l-etouffee

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