

Livre

Auteur(s) : Cupillard, Valérie (Auteur du texte)

Titre(s) : Farines alternatives : 30 farines pour changer de la farine de blé.

Editeur(s) : Vanves : Editions La Plage, 2022. ; 00- : Impr. IMPRIMERIE POLLINA.

Collection(s) : (Cuisine).

Autres : 1 vol. (79 p.) . 23 cm

Résumé : Savez-vous que certaines farines sont de véritables superfoods et qu'elles peuvent s'utiliser comme compléments alimentaires ? Savez-vous que la farine de maïs violet est riche en anthocyanes, la farine de millet brun en silice, la farine de coco en fibres et que la farine de banane verte est considérée comme prébiotique ? Loin de l'uniformité d'une farine blanche, les farines de céréales, de graines sans gluten, d'oléagineux, de légumineuses, de fruit ou de légume apportent goût, texture et variété nutritionnelle à la cuisine de tous les jours. Plus de 30 recettes vous attendent dans ce livre pour découvrir les atouts des farines de patate douce, noix, chanvre, souchet, châtaigne, quinoa, sarrasin, sorgho, pois chiches...



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.3 ALI	Prêt normal	Sorti	Binic-Etables