

Livre

Auteur(s) : Aubert, Claude (1936-...) (Auteur) ;Aubert, Emmanuelle (Auteur)

Titre(s) : Manger sain pour 3 fois rien : avec 150 recettes bio / Claude et Emmanuelle Aubert...

Editeur(s) : Mens : Terre vivante, DL 2009 (42-Saint-Etienne : Impr. Loire offset Titoulet).

Autres : 1 vol. (157 p.) . ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. . 21 cm

Résumé : Manger sain pour trois fois rien, c'est possible en faisant preuve de bon sens et d'imagination. Ce livre présente 60 ingrédients pour préparer des plats savoureux, bons pour la santé, de saison et peu coûteux, même en bio ! C'est aussi l'occasion de (re)découvrir 150 recettes - souvent inspirées de traditions culinaires du monde entier - avec des plats complets à moins de 1 € par personne, comme la pissaladière, les harengs à la crème fraîche ou les pizzoccheris italiens. Ou encore des soupes et des entrées à moins de 0,60 €, comme la soupe de pois chiches tunisienne, le potage au concombre, la salade de chou aux pommes ou la salade de riz aux noix. De quoi composer des menus bio et équilibrés pour moins de 3€.

Notes : Index.

Sujet(s) : Cuisine (aliments naturels) ;Cuisine économique

Autres titres : Manger sain pour trois fois rien



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	641.5-AUB	Prêt normal	Disponible	Saint-Julien