



Légume

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Légume

Francine Bélanger, Simon Roberge

Légume Francine Bélanger, Simon Roberge

Brisez la monotonie et mettez de la santé dans votre assiette!

Nom : Légume

Auteur : Francine Belanger

Etat : Occasion - BON ETAT

ISBN :978-2-89523-637-5

Nb de pages : 226

Date parution : 11/06/2010

Format : 22 x 22 cm

Description :

Nous savons tous qu'un régime équilibré et riche en minéraux, vitamines et fibres doit contenir beaucoup de légumes. Mais on peut facilement se lasser de préparer les mêmes légumes de la même façon. On ne connaît pas toujours les recettes intéressantes et les méthodes de préparation les plus efficaces pour conserver le croquant, la saveur et les nutriments des légumes.

Voici finalement le livre de recettes définitif qui centre notre attention uniquement sur les légumes. Cet ouvrage formidable, écrit dans un langage simple et comportant un grand nombre de recettes savoureuses, deviendra un guide essentiel dans votre cuisine. Découvrez : • plus de 70 recettes de soupes, de plats principaux, de salades et de desserts concoctés à base de légumes; • un chapitre rempli de données nutritionnelles présentées de façon ludique et agréable pour faciliter la compréhension; • toute une section sur les légumes moins connus mais facilement accessibles; • un tableau complet sur la congélation des légumes !

 [Télécharger Légume ...pdf](#)

 [Lire en ligne Légume ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Légume Francine Bélanger, Simon Roberge

208 pages

Présentation de l'éditeur

Nous savons tous qu'un régime équilibré et riche en minéraux, vitamines et fibres doit contenir beaucoup de légumes. Mais on peut facilement se lasser de préparer les mêmes légumes de la même façon. On ne trouvait pas toujours les recettes intéressantes et les méthodes de préparation les plus efficaces pour conserver le croquant, la saveur et les nutriments des légumes. Voici finalement le livre de recettes définitif qui centre notre attention uniquement sur les légumes. Cet ouvrage formidable, écrit dans un langage simple et comportant un grand nombre de recettes savoureuses, deviendra un guide essentiel dans votre cuisine.

Découvrez : plus de 70 recettes de soupes, de plats principaux, de salades et de desserts concoctés à base de légumes ; un chapitre rempli de données nutritionnelles présentées de façon ludique et agréable pour faciliter la compréhension ; toute une section sur les légumes moins connus mais facilement accessibles ; un tableau complet sur la congélation des légumes !

Download and Read Online Légume Francine Bélanger, Simon Roberge #NHOW8X5S9BQ

Lire Légume par Francine Bélanger, Simon Roberge pour ebook en ligneLégume par Francine Bélanger, Simon Roberge Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Légume par Francine Bélanger, Simon Roberge à lire en ligne. Online Légume par Francine Bélanger, Simon Roberge ebook Téléchargement PDFLégume par Francine Bélanger, Simon Roberge DocLégume par Francine Bélanger, Simon Roberge MobipocketLégume par Francine Bélanger, Simon Roberge EPub

NHOW8X5S9BQNHOW8X5S9BQNHOW8X5S9BQ