




Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis


Amandine Geers

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis Amandine Geers

 [Telecharger Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-
...pdf](#)

 [Lire en Ligne Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, piqu
...pdf](#)

Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis

Amandine Geers

Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis

Amandine Geers

Téléchargez et lisez en ligne Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis Amandine Geers

120 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Simplicité, sobriété : du jardin à l'assiette

En adoptant les plats uniques et les assiettes complètes, vous allez gagner en simplicité, en sobriété et en temps que vous pourrez consacrer sereinement aux autres et à vous-même, plutôt qu'à râler derrière vos fourneaux. Pour les réaliser, vous serez guidé par le plaisir de vous nourrir sainement, non par les convenances.

Attention, la sobriété, la simplicité ou la frugalité ne vous mèneront pas à l'austérité. Vos assiettes et vos repas seront des oeuvres, des tableaux merveilleux, nourrissants tous vos sens.

Car vous pourrez utiliser ce temps libéré à choisir des produits frais et inspirants, en misant sur la variété et la nouveauté, vous fiant à votre instinct. Quittant le marché (ou le potager), vos bons produits sous le bras, vous aurez envie de sortir de vos habitudes, de tester des mélanges et de vous lancer dans l'aventure des assiettes créatives, colorées et appétissantes. En été, on mettra beaucoup sur le cru : salades et soupes crues, assiettes présentant plusieurs éléments riches en légumes. Pour cela, il suffit d'associer, aromatiser, exhausser les saveurs et innover. Aux saisons fraîches, ce seront les tartes, les plats mijotes, les soupes chaudes.

Les plats uniques

En fonction de la saison, un plat unique pourra être une soupe-repas, une salade variée, un plat mijoté, une tarte, un plat de pâtes... À condition de bien veiller à les équilibrer ! Exit les pâtes au gruyère, ça ne va pas du tout ! Non, dans nos plats uniques, il y aura beaucoup de légumes pour les vitamines, des céréales et des protéines animales ou végétales pour l'énergie et la satiété, et des petits plus (noix, huiles crues, herbes fraîches, épices...) pour dynamiser l'ensemble.

L'avantage du plat unique, vous l'aurez compris, c'est le gain de temps maximum : une préparation suffit pour un repas, éventuellement accompagnée d'une salade. L'astuce suprême étant de prévoir pour plusieurs repas et de réaliser des bocaux ou de congeler, ce qui convient parfaitement pour de nombreuses recettes.

Les plats uniques tels que quiche, choucroute de poisson, crumble, tarte, lasagnes, rôtis vous donneront, nous l'espérons, des idées pour mettre les petits plats dans les grands et régaler vos invités. Présentation de l'éditeur

Finie la formule entrée, plat, dessert ! Place à plus de simplicité avec les assiettes complètes, riches en vitamines, fibres et protéines... Cet ouvrage propose 50 recettes originales, végétariennes ou non, mixant le cru et le cuit. A la clé, une cuisine saine, facile et goûteuse, à décliner au gré des saisons et occasions.

Biographie de l'auteur

Depuis 10 ans, Amandine Geers et Olivier Degorce animent What's for dinner ?, une structure associative engagée et pluridisciplinaire ayant pour objet l'information, la rencontre, l'échange autour des questions d'alimentation et d'écologie. Ateliers de cuisine bio, formation des personnels de cuisine des cantines scolaires, conseil auprès des restaurateurs désireux de faire évoluer leurs pratiques, ils sont auteurs de plusieurs livres de cuisine bio et animent l'émission de radio Les fans de radis.

Download and Read Online Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis Amandine Geers #B4VKW8ZFXAD

Lire Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis par Amandine Geers pour ebook en ligne Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis par Amandine Geers 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 Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis par Amandine Geers à lire en ligne. Online Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis par Amandine Geers ebook Téléchargement PDF Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis par Amandine Geers Doc Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis par Amandine Geers Mobipocket Je compose mes assiettes complètes : Lunch-box, pique-nique, repas en famille ou entre amis par Amandine Geers EPub

B4VKW8ZFXADB4VKW8ZFXADB4VKW8ZFXAD