



## 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé)

*Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé)** Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU

 [Telecharger 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recett ...pdf](#)

 [Lire en Ligne 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Rece ...pdf](#)

# **101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé)**

*Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU*

**101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé)** Daryl FEUGOD,  
Freddy ALGOU

**Téléchargez et lisez en ligne 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Les fruits et légumes consommés aux Antilles, sont non seulement des aliments d'excellentes qualité, mais pour la plupart des légumes et fruits entre dans les soins de nombreuses maladies.

Je vous propose un voyage dans les îles à travers ces recettes exotiques...

Bon appétit & bon voyage!!!

COMMENTAIRE du Volume n° 1 (101 Bienfaits des fruits& légumes antillais + recettes)

"SUPER "

Par Mosquito TOP 500 COMMENTATEURS

Achat authentifié par Amazon

Ananas, Malanga (tubercule), noix de cajou, avocat, manioc, giraumon (potiron), abricot de pays, citronnelle, patate douce... des fruits et légumes antillais mis à l'honneur à travers plusieurs recettes bien détaillées. En plus des recettes, un historique super intéressant, les propriétés des fruits et légumes concernés et toutes les contre-indications. Un petit livre bien conçu et pour une fois on ne va pas se plaindre pour les photos, il y en a pas mal. Cerise sur le gâteau : pour chaque recette, une petite anecdote ou un dicton histoire de "rire" un peu. Je découvre ce petit livre alors qu'il est gratuit, mais si l'éditeur le laisse au prix indiqué, il vaudra largement le coup.

Commentaires client du Volume 2

4.0 étoiles sur 5 ET DE DEUX ! 13 juillet 2013

Par Mosquito TOP 500 COMMENTATEURS

Format:Format Kindle|Achat authentifié par Amazon

J'avais beaucoup aimé le premier, voici le second volume. L'occasion d'y découvrir, outre des recettes inédites, des informations sur les bienfaits des fruits et légumes antillais, leurs vertus médicinales, de jolies photos illustrant le tout et mettant en valeur des produits peu ou pas du tout connus chez nous. Les recettes sont clairement expliquées et proposent quelques suggestions d'accompagnement.

Au sommaire :

- Le fruit à pain,
- La châtaigne pays,
- L'Icaque (arbuste rustique des petites Antilles),
- La papaye,
- Le tamarin,
- La chiquetaille de morue,
- Les cannelés ananas/noix de coco,
- Bokit (pâte spéciale à sandwich),
- La glace à l'avocat...

Et bien sûr, les dictons que l'on attend et qui prouvent que cuisine et culture font bon ménage  
Présentation de l'éditeur

Les fruits et légumes consommés aux Antilles, sont non seulement des aliments d'excellentes qualité, mais pour la plupart des légumes et fruits entre dans les soins de nombreuses maladies.

Je vous propose un voyage dans les îles à travers ces recettes exotiques...

Bon appétit & bon voyage!!!

COMMENTAIRE du Volume n° 1 (101 Bienfaits des fruits& légumes antillais + recettes)

"SUPER "

Par Mosquito TOP 500 COMMENTATEURS

Achat authentifié par Amazon

Ananas, Malanga (tubercule), noix de cajou, avocat, manioc, giraumon (potiron), abricot de pays, citronnelle, patate douce... des fruits et légumes antillais mis à l'honneur à travers plusieurs recettes bien détaillées. En plus des recettes, un historique super intéressant, les propriétés des fruits et légumes concernés et toutes les contre-indications. Un petit livre bien conçu et pour une fois on ne va pas se plaindre pour les photos, il y en a pas mal. Cerise sur le gâteau : pour chaque recette, une petite anecdote ou un dicton histoire de "rire" un peu. Je découvre ce petit livre alors qu'il est gratuit, mais si l'éditeur le laisse au prix indiqué, il vaudra largement le coup.

Commentaires client du Volume 2

4.0 étoiles sur 5 ET DE DEUX ! 13 juillet 2013

Par Mosquito TOP 500 COMMENTATEURS

Format:Format Kindle|Achat authentifié par Amazon

J'avais beaucoup aimé le premier, voici le second volume. L'occasion d'y découvrir, outre des recettes inédites, des informations sur les bienfaits des fruits et légumes antillais, leurs vertus médicinales, de jolies photos illustrant le tout et mettant en valeur des produits peu ou pas du tout connus chez nous. Les recettes sont clairement expliquées et proposent quelques suggestions d'accompagnement.

Au sommaire :

- Le fruit à pain,
- La châtaigne pays,
- L'Icaque (arbuste rustique des petites Antilles),
- La papaye,
- Le tamarin,
- La chiquetaille de morue,
- Les cannelés ananas/noix de coco,
- Bokit (pâte spéciale à sandwich),
- La glace à l'avocat...

Et bien sûr, les dictons que l'on attend et qui prouvent que cuisine et culture font bon ménage

Download and Read Online 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU #04SOU8HFLYW

Lire 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) par Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU pour ebook en ligne 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) par Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU 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 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) par Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU à lire en ligne. Online 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) par Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU ebook Téléchargement PDF 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) par Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU Doc 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) par Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU Mobipocket 101 Bienfaits des fruits & légumes Antillais + Recettes, Volume 3 (santé mangé bougé) par Daryl FEUGOD, Freddy ALGOU EPub

**04SOU8HFLYW04SOU8HFLYW04SOU8HFLYW**