



Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles

Claude Aubert

Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles Claude Aubert

 [Télécharger Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes tradi ...pdf](#)

 [Lire en ligne Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes tra ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles Claude Aubert

Reliure: Broché

Présentation de l'éditeur

Graines familières et méconnues, les lentilles, haricots, pois chiches, fèves, pois cassés, soja et autres légumineuses n'ont pas fini de nous surprendre. On les croyait pesantes et indigestes, on les appelait «viande du pauvre» et on les avait bannies par crainte des kilos superflus. Or, voici que Claude Aubert bouscule toutes ces idées reçues.

Après nous avoir conté leur histoire, il nous révèle leur exceptionnelle valeur nutritive et leurs propriétés médicinales. Enfin, il nous apprend ensuite à les métamorphoser en mille plats savoureux et inattendus : potages, hors d'oeuvre, plats complets, salades, pâtés, beignets, crêpes, sauces et même desserts.

Quelques tours de main, un habile usage des aromates, un dosage judicieux des ingrédients et les voici transformées en mets qui, quoi qu'on en dise, se digèrent sans qu'on s'en aperçoive et ne font pas perdre la ligne. Et, s'il est vrai qu'avec ces étonnantes graines toute une famille fait le plein d'énergie pour le prix d'un bifteck, ce n'est en rien au détriment de la gastronomie. Bien cuisinés, les légumes secs et le soja s'avèrent dignes des tables les plus raffinées.

Claude Aubert est l'un des premiers agronomes à avoir, dès la fin des années 60, préconisé l'agriculture biologique. Il est l'auteur de plusieurs livres sur ce sujet et sur les relations entre alimentation et santé.

Livre imprimé en région Rhône-Alpes, avec des encres à base d'huiles végétales, sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.

Download and Read Online Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles Claude Aubert #12JGA3D0SFV

Lire Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles par Claude Aubert pour ebook en ligneFabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles par Claude Aubert 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 Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles par Claude Aubert à lire en ligne.Online Fabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles par Claude Aubert ebook Téléchargement PDFFabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles par Claude Aubert DocFabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles par Claude Aubert MobipocketFabuleuses légumineuses : Avec 140 recettes traditionnelles par Claude Aubert EPub

12JGA3D0SFV12JGA3D0SFV12JGA3D0SFV