



## Les épices c'est malin

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les épices c'est malin

*Alix Lefief-Delcourt*

**Les épices c'est malin** Alix Lefief-Delcourt

Titre: Les épices, c'est malin

Auteur: Alix Lefief-Delcourt

Editeur: Leduc Editions

ISBN: 978-2-84899-524-3

Date Parution: 17 février 2012

Format: 18x11 cm

Pages: 186

Etat: Occasion Bon Etat

Poivre, cannelle, curcuma, noix de muscade... Les épices sont extraordinaires pour relever vos petits plats et épater vos amis. Mais savez-vous que les clous de girofle par exemple sont parfaits pour chasser les mites ? Ou que la cannelle va vous permettre de désodoriser votre micro-ondes en quelques secondes ? Les épices n'ont pas fini de vous étonner !

Les épices vont vous aider à...

Prendre soin de votre santé : contre le cholestérol, le diabète, la toux ou encore l'acné... les épices font des miracles !

Donner du goût à vos mets : le mode d'emploi de chaque épice pour parfumer juste comme il faut (doit-on ciseler ? râper ? rincer ? comment les associer ?).

Simplifier votre quotidien : du piment pour protéger vos fleurs des parasites, du poivre pour empêcher les couleurs de déteindre au lavage...

Tous les secrets des épices et leur mode d'emploi !

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine...

 [Télécharger Les épices c'est malin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les épices c'est malin ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Les épices c'est malin Alix Lefief-Delcourt

---

192 pages

Extrait

Introduction

D'emblée, le mot «épices» évoque les voyages, l'exotisme, le parfum de Tailleurs... et la promesse d'une cuisine relevée, riche en magie et en saveurs. Mais les épices ont encore bien d'autres choses à nous apporter ! Santé, beauté, maison, jardin, cuisine : elles s'invitent dans tous les domaines de notre quotidien pour nous rendre 1001 services. Désormais, en ouvrant votre placard à épices, vous les regarderez d'un autre oeil...

7 bonnes raisons d'épicer votre quotidien

1. Parce qu'elles relèvent tous les plats. Imaginez une cuisine sans poivre, sans piment, sans cannelle, sans vanille ou sans cardamome... Qu'elle serait fade, triste et monotone !

2. Parce qu'elles sont bonnes... pour tout ! Elles permettent de mieux digérer, aident à lutter contre la fatigue ou à prévenir le rhume, soulagent les rages de dents et les yeux irrités, favorisent la sécrétion de lait chez les jeunes mamans, combattent les nausées et le mal des transports... Vous pouvez même compter sur elles pour venir à bout de vos petites fringales, pimenter votre vie sexuelle ou vous redonner le sourire en cas de coup de blues.

3. Parce qu'elles vous aident à garder la ligne. Grâce à elles, vous allez cuisiner plus sain. Fini l'overdose de sel, de sucre ou de matières grasses : désormais, on mise sur les épices pour relever tous les petits plats. Des calories en moins, du goût en plus !

4. Parce qu'elles sont de précieux remèdes beauté. Masques, gommages, bains, soins pour les cheveux, bains de pieds... les épices s'invitent aussi dans vos produits cosmétiques. Leur 5. Parce qu'elles sont utiles dans la maison et au jardin. Saviez-vous que la moutarde et la cannelle permettaient de tenir à l'écart les chats et les chiens inopportuns, que le piment était radical pour éliminer les pucerons et les chenilles ou que les mites détestaient l'odeur du clou de girofle ?

6. Parce qu'elles vous font voyager... sans bouger de chez vous. Fermez les yeux et humez le parfum de la vanille, du cumin ou de la cannelle. Vous voilà parti vers d'autres horizons...

7. Et parce qu'elles n'ont pas encore dévoilé tous leurs secrets ! Chaque jour, dans le monde entier, des scientifiques se penchent sur la composition et les bienfaits des épices. Et chaque année, des dizaines d'études mettent en évidence de nouvelles propriétés. Certaines épices retiennent particulièrement l'attention des chercheurs. C'est le cas par exemple du curcuma, de la cannelle ou du gingembre. Grâce à leur extraordinaire richesse en antioxydants, ces épices sont de plus en plus considérées comme des remèdes d'avenir pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires, certains cancers et bien d'autres maladies liées au vieillissement. Présentation de l'éditeur

Poivre, cannelle, curcuma, noix de muscade... Les épices sont extraordinaires pour relever vos petits plats et épater vos amis. Mais savez-vous que les clous de girofle par exemple sont parfaits pour chasser les mites ? Ou que la cannelle va vous permettre de désodoriser votre micro-ondes en quelques secondes ? Les épices n'ont pas fini de vous étonner !

Les épices vont vous aider à...

- Prendre soin de votre santé : contre le cholestérol, le diabète, la toux ou encore l'acné... les épices font des miracles !
- Donner du goût à vos mets : le mode d'emploi de chaque épice pour parfumer juste comme il faut (doit-on ciseler ? râper ? rincer ? comment les associer ?).
- Simplifier votre quotidien : du piment pour protéger vos fleurs des parasites, du poivre pour empêcher les couleurs de déteindre au lavage...

Tous les secrets des épices et leur mode d'emploi ! Biographie de l'auteur

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est notamment l'auteur aux éditions Leduc.s de Mes petites papillotes magiques, Le miel malin, Le chlorure de magnésium malin ou encore Le sel malin.

Download and Read Online Les épices c'est malin Alix Lefief-Delcourt #EH507P1SV3O

Lire Les épices c'est malin par Alix Lefief-Delcourt pour ebook en ligneLes épices c'est malin par Alix Lefief-Delcourt 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 Les épices c'est malin par Alix Lefief-Delcourt à lire en ligne.Online Les épices c'est malin par Alix Lefief-Delcourt ebook Téléchargement PDFLes épices c'est malin par Alix Lefief-Delcourt DocLes épices c'est malin par Alix Lefief-Delcourt MobipocketLes épices c'est malin par Alix Lefief-Delcourt EPub  
**EH507P1SV3OEH507P1SV3OEH507P1SV3O**