



## La cuisine du gibier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La cuisine du gibier

*François-Xavier Allonneau*

**La cuisine du gibier** François-Xavier Allonneau

Cet ouvrage contient tout ce qu'il faut savoir pour plumer ou dépouiller une pièce de gibier. Ce livre renferme 80 recettes des plus simples aux plus sophistiquées.

 [Télécharger La cuisine du gibier ...pdf](#)

 [Lire en ligne La cuisine du gibier ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La cuisine du gibier François-Xavier Allonneau

---

140 pages

Extrait

Le gibier sauvage, une viande saine

La viande de gibier sauvage, c'est naturel et c'est très bon pour la santé de tous ! Telle est la conclusion de l'étude du professeur P.-H. Ducluzeau, du service de nutrition et de diabétologie du CHU d'Angers et maître de conférence des universités. Son étude sur les «atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage» fut présentée en septembre 2004.

En quoi la viande de gibier - sauvage, insistons-nous - est-elle saine ?

> Elle est riche en protéines. Celles-ci sont indispensables à la construction des muscles et des organes. Les personnes âgées, les enfants, les adolescents et les sportifs ont besoin de plus de protéines. La viande de gibier contient tous les acides aminés essentiels. 100 g de viande couvrent un tiers des besoins quotidiens.

> Elle est riche en fer. Elle est même la plus riche des viandes en la matière, 100 g contiennent 10 à 25 % des apports journaliers recommandés. Ce fer animal est mieux absorbé que le fer issu des végétaux ; meilleur que l'épinard ! Le fer favorise la constitution de l'hémoglobine. Les femmes en âge de procréer, les enfants et adolescents ont un besoin accru de cet élément.

> Elle est riche en phosphore. La viande de gibier est d'ailleurs la meilleure source en phosphore, devant le poisson, avec 200-250 mg/100 g. Le phosphore intervient notamment dans la solidité des dents et des os. 100 g de viande de gibier couvrent entre 20 et 30 % des apports journaliers recommandés.

> Elle est riche en potassium, avec 320-360 mg pour 100 g, soit 15 % de plus que les viandes classiques. Le potassium multiplie les qualités : il aide à la répartition de l'eau dans l'organisme, il prévient les calculs rénaux, il régule la pression artérielle, les contractions musculaires et cardiaques. 100 g de viande de gibier couvrent plus de la moitié des apports minimaux recommandés.

> Elle contient des graisses de bonne qualité, protectrices du système cardio-vasculaire. Présentation de l'éditeur

La viande de gibier... quoi de plus sain ! Le saviez-vous ? Une étude scientifique vient de le prouver : préférer la biche au boeuf, le sanglier au porc, le chevreuil au mouton, le lapin de garenne au lapin de clapier, c'est manger mieux. Le gibier est moins gras, mais plus riche en oligo-éléments appréciés de nous tous, des plus jeunes aux plus âgés.

Cuisiner le gibier, c'est facile. Grâce à ce livre, découvrez plus de 100 recettes et conseils pratiques. Des plats les plus simples, bon marché et rapides, aux plus élaborés, originaux ou traditionnels, de la caille au sanglier; pour tous les jours ou les grandes occasions; et servis avec de superbes et alléchantes photos.

François-Xavier Allonneau, journaliste, se passionne pour l'environnement sous toutes ses formes, dont la chasse... et la cuisine du gibier. Il est rédacteur en chef du magazine Connaissance de la Chasse, et co-auteur de J'éduque et je dresse mon chien (Éditions Sud Ouest) avec Max Carli et Serge Simon. Son épouse, Emmanuelle, l'aide aux fourneaux avec enthousiasme. Ils vivent dans le Val de Loire.

Serge Simon est photographe professionnel. Spécialiste du monde animal domestique et sauvage, il est l'auteur, avec sa femme Dominique, de nombreux livres sur la ruralité (Copain des champs), la nature et la chasse, et collabore à plusieurs revues (Atout Chien, Atout Chat...). Ils vivent en Normandie. Biographie de l'auteur

François-Xavier Allonneau, journaliste, se passionne pour l'environnement sous toutes ses formes, dont la chasse... et la cuisine du gibier. Il est rédacteur en chef du magazine Connaissance de la Chasse, et co-auteur de J'éduque et je dresse mon chien (Editions SudOuest) avec Max Carli et Serge Simon. Son épouse, Emmanuelle, l'aide aux fourneaux avec enthousiasme. Ils vivent dans le Val de Loire. Serge Simon est photographe professionnel. Spécialiste du monde animal domestique et sauvage, il est l'auteur, avec sa femme Dominique, de nombreux livres sur la ruralité (Copain des champs), la nature et la chasse, et collabore à plusieurs revues (Atout Chien, Atout Chat...). Ils vivent en Normandie.

Download and Read Online La cuisine du gibier François-Xavier Allonneau #6C25DLQ1JYN

Lire La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau pour ebook en ligne La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau 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 La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau à lire en ligne. Online La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau ebook Téléchargement PDF La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau Doc La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau Mobipocket La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau EPub

**6C25DLQ1JYN6C25DLQ1JYN6C25DLQ1JYN**