



Petit livre de - Recettes légères au wok

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Petit livre de - Recettes légères au wok

Nathalie Vogtlin

Petit livre de - Recettes légères au wok Nathalie Vogtlin

 [Télécharger Petit livre de - Recettes légères au wok ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit livre de - Recettes légères au wok ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Petit livre de - Recettes légères au wok Nathalie Vogtlin**

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Avec ces 120 recettes, le wok, meilleur allié minceur !

Le Wok fait fureur, il faut dire qu'il a tout pour plaire. Esthétique, il ne dépare pas de la cuisine la plus sophistiquée ; pratique, il permet une cuisson rapide ; et surtout diététique, il nous mitonne en très peu de temps les plats les plus parfumés et légers qui soient. La cuisson quasi instantanée des mets permet d'exhaler les saveurs et les arômes de vos préparations, mais aussi de conserver toutes les propriétés nutritionnelles des aliments.

Potage épicé au poulet, lait de coco et kiwi, aiguillettes de canard croustillantes à la cacahuète, curry de la mer aux pistaches, wok de fraises épicées aux amandes... de l'entrée au dessert, découvrez 120 recettes légères simples à cuisiner, accessibles et rapides. Avec aussi de nombreux conseils pour choisir des produits de saison, user et abuser des herbes aromatiques, des épices et autres aromates, et utiliser votre wok et ses accessoires le mieux possible (couvercles, grilles amovibles, paniers...).

Avec ces recettes hautes en saveur et en couleurs, vous n'allez même pas remarquer qu'elles ne font pas grossir !

Extrait

Extrait de l'introduction

Qu'est-ce qui permet de préparer vite une cuisine délicieuse, légère et colorée ? Qu'est-ce qui est esthétique et design malgré son grand âge ?

Qu'est-ce qui nous vient de loin dans le temps et dans l'espace ?

C'est le wok.

Ustensile de base de la cuisine asiatique, puisant ses origines en Chine, cet appareil de cuisson permet de saisir les aliments avec une très petite quantité de matières grasses. Particulièrement diététique mais aussi rapide et parfumée, cette cuisine s'adapte à tous types d'aliments : la viande, les produits de la mer (poisson, crustacés, mollusques), les légumes et même les fruits, qu'ils soient frais, secs ou oléagineux !

La cuisson quasi instantanée des mets permet d'exhaler les saveurs et les arômes de vos préparations, mais aussi de conserver toutes les propriétés nutritionnelles des aliments. Présentation de l'éditeur

Avec ces 120 recettes, le wok, meilleur allié minceur !

Le Wok fait fureur, il faut dire qu'il a tout pour plaire. Esthétique, il ne dépare pas de la cuisine la plus sophistiquée ; pratique, il permet une cuisson rapide ; et surtout diététique, il nous mitonne en très peu de temps les plats les plus parfumés et légers qui soient. La cuisson quasi instantanée des mets permet d'exhaler les saveurs et les arômes de vos préparations, mais aussi de conserver toutes les propriétés nutritionnelles des aliments.

Potage épicé au poulet, lait de coco et kiwi, aiguillettes de canard croustillantes à la cacahuète, curry de la mer aux pistaches, wok de fraises épicées aux amandes... de l'entrée au dessert, découvrez 120 recettes légères simples à cuisiner, accessibles et rapides. Avec aussi de nombreux conseils pour choisir des produits de saison, user et abuser des herbes aromatiques, des épices et autres aromates, et utiliser votre wok et ses accessoires le mieux possible (couvercles, grilles amovibles, paniers...).

Avec ces recettes hautes en saveur et en couleurs, vous n'allez même pas remarquer qu'elles ne font pas grossir !

Download and Read Online Petit livre de - Recettes légères au wok Nathalie Vogtlin #B3OT0ALDYI1

Lire Petit livre de - Recettes légères au wok par Nathalie Vogtlin pour ebook en ligne
Petit livre de - Recettes légères au wok par Nathalie Vogtlin 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
Petit livre de - Recettes légères au wok par Nathalie Vogtlin à lire en ligne.
Online Petit livre de - Recettes légères au wok par Nathalie Vogtlin ebook Téléchargement PDF
Petit livre de - Recettes légères au wok par Nathalie Vogtlin Doc
Petit livre de - Recettes légères au wok par Nathalie Vogtlin Mobipocket
Petit livre de - Recettes légères au wok par Nathalie Vogtlin EPub

B3OT0ALDYI1B3OT0ALDYI1B3OT0ALDYI1