



Petit livre de - Salades express

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**


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

Petit livre de - Salades express

HELOISE MARTEL

Petit livre de - Salades express HELOISE MARTEL

 [Télécharger Petit livre de - Salades express ...pdf](#)

 [Lire en ligne Petit livre de - Salades express ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Petit livre de - Salades express HELOISE MARTEL

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

La salade dans tous ses états en 140 recettes !

Devinette : qu'est-ce qui est prêt illico, parfumé, coloré mais aussi savoureux et bourré de vitamines ? Une salade composée, bien sûr ! Salée ou sucrée, c'est un régal pour le palais !

Salade d'artichaut à la coriandre, avocats et mangue à la ciboulette, crabe et crevettes au kiwi, poulet à l'indienne, salade d'ananas à l'orange...

Classiques ou inventives, exotiques ou traditionnelles, ces recettes combleront toutes vos envies.

Entièrement remis au goût du jour, ce livre sera indispensable avec l'arrivée du printemps !

Extrait

Extrait de l'introduction

Que deviendrions-nous sans les salades ?

Voici bien un plat que l'on met... à toutes les sauces !

Entrées, plats uniques, accompagnements, desserts, les salades sont de toutes les fêtes du goût et de la gourmandise, des pique-niques comme des festins.

Elles se prêtent à des associations surprenantes, des présentations colorées, à tous les budgets, à tous les appétits, à toutes les occasions, et à bien des fantaisies. Elles permettent de déguiser des restes, comme du riz cuit ou des pommes de terre vapeur par exemple, et de réaliser, par un astucieux mariage d'ingrédients, des compositions aussi appétissantes à l'oeil qu'au goût.

Présentées dans un grand saladier pour les repas familiaux ou les réunions de copains, dans une boîte pour emporter au bureau, dans des coupelles individuelles pour les repas raffinés, elles font partout bonne figure.

Salade santé

On l'entend dire partout et tout le temps : mangeons des légumes pour préserver notre santé. Ils sont riches en vitamines, en sels minéraux, bons pour notre peau, notre appareil digestif, prêts à nous aider à lutter contre le vieillissement, entre autres maux. Ainsi, avec une délicieuse salade de mâche et de poivrons rouges, vous prenez soin à la fois de votre plaisir gustatif et de votre organisme.

La vinaigrette sur la sellette

Chacun de nous a dû un jour supporter une vinaigrette aigre, piquante, dépourvue de rondeur et de goût.

Faire une bonne vinaigrette est un jeu d'enfant si l'on connaît les proportions et si l'on sait habilement jouer avec les épices et les aromates.

Une vinaigrette se compose traditionnellement de moutarde, de vinaigre et d'huile. A vous de varier les uns et les autres en fonction des ingrédients de la salade. Parmi les vinaigres, citons le vinaigre de vin, parfois

aromatisé à l'échalote et à la framboise, le vinaigre de cidre, le vinaigre de xérès, et bien sûr le vinaigre balsamique, parfumé et délicat.

Du côté des moutardes, le choix est immense : moutarde forte, à l'ancienne, aux herbes, aux baies roses, au piment, au bleu de montagne... Les huiles sont elles aussi très variées : noix, noisettes, olive, tournesol, sésame, colza. Vous pouvez aussi préparer vos huiles parfumées à partir d'huile d'olive, par exemple, selon nos recettes. Les adeptes de la ligne et les personnes souffrant d'une hypercholestérolémie craignent l'huile. Eh bien, il suffit de s'en passer, de remplacer les vinaigrettes par des sauces au yaourt maigre si nécessaire, réveillé par du jus de citron, des herbes ou des épices. Autre astuce : vaporisez la sauce sur la salade si vous êtes au régime afin de limiter l'apport de corps gras, ou encore servez la sauce à part si vous recevez.

Présentation de l'éditeur

La salade dans tous ses états en 140 recettes !

Devinette : qu'est-ce qui est prêt illico, parfumé, coloré mais aussi savoureux et bourré de vitamines ? Une salade composée, bien sûr ! Salée ou sucrée, c'est un régal pour le palais !

Salade d'artichaut à la coriandre, avocats et mangue à la ciboulette, crabe et crevettes au kiwi, poulet à l'indienne, salade d'ananas à l'orange...

Classiques ou inventives, exotiques ou traditionnelles, ces recettes combleront toutes vos envies.

Entièrement remis au goût du jour, ce livre sera indispensable avec l'arrivée du printemps !

Download and Read Online Petit livre de - Salades express HELOISE MARTEL #5N2TS3R7OM1

Lire Petit livre de - Salades express par HELOISE MARTEL pour ebook en lignePetit livre de - Salades express par HELOISE MARTEL 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 - Salades express par HELOISE MARTEL à lire en ligne.Online Petit livre de - Salades express par HELOISE MARTEL ebook Téléchargement PDFPetit livre de - Salades express par HELOISE MARTEL DocPetit livre de - Salades express par HELOISE MARTEL MobipocketPetit livre de - Salades express par HELOISE MARTEL EPub
5N2TS3R7OM15N2TS3R7OM15N2TS3R7OM1