



Mes petites recettes magiques aux superépices

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Mes petites recettes magiques aux superépices

Carole Garnier

Mes petites recettes magiques aux superépices Carole Garnier

Titre: Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur

Collection: Magique

Auteur: Carole Garnier

Préface: Yves Dubus, biologiste, importateur d'épices

Editeur: Leduc Editions

ISBN: 978-284899-516-8

Date Parution: 20 janvier 2012

Format: 18x11 cm

Pages: 208

Etat: Occasion Bon Etat

Muscade, girofle, cannelle, gingembre, piment d'Espelette, vanille... les épices apportent des touches de saveurs étonnantes à tous vos plats et embaument votre cuisine pour vous faire voyager. Mais connaissez-vous réellement leurs bienfaits sur la santé ? Avec leurs propriétés anticancer, brûle-graisses ou tonifiantes, les épices n'ont pas fini de vous surprendre.

Dans ce livre :

Les épices en 10 questions pour mieux les connaître, les choisir, les conserver et les utiliser autrement (en chapelure, marinades, infusions...).

Les 40 superépices (et mélanges d'épices) avec leurs vertus santé, leurs accords en cuisine et des idées super-faciles pour s'en servir au quotidien...

Et bien sûr, des recettes gourmandes et magiques pour varier les plaisirs : velouté de châtaignes au curry, riz sauté aux noix de cajou (avec curcuma, girofle et cannelle notamment - la recette en couverture), cake au gingembre, gaspacho de fraises au poivre...

Une épice magique + quelques ingrédients simples pour des recettes santé express et amusantes !

Carole Garnier est journaliste à Top Santé et l'auteur ou la coauteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc

 [Télécharger Mes petites recettes magiques aux superépices ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques aux superépices ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques aux superépices Carole Garnier

208 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Muscade, girofle, poivre, vanille... quels ingrédients, autres que les épices, peuvent se targuer d'évoquer si bien les légendes, les contrées lointaines, les voyages, la séduction, la richesse, les sortilèges et les mystères ? Convoitées, cultivées en secret, objets d'enjeux financiers colossaux et de vols, fantasmées, les épices ont attisé les passions des hommes à travers les siècles. Elles ont ouvert la route des épices, généré des colonisations, contribué aux fortunes les plus importantes de l'époque, tout cela pour finalement... le plaisir des sens.

Sur la route des épices

Depuis la nuit des temps, les épices ont rythmé le quotidien des hommes : dans la cuisine bien sûr, mais aussi dans la pharmacopée, les rites religieux, la cosmétique... Les Égyptiens, qui les faisaient venir d'Asie, en employaient de grandes quantités pour parfumer leurs plats, se maquiller, soigner leurs maux ou embaumer leurs morts. Grâce à leurs échanges commerciaux avec la Grèce, les épices franchirent la Méditerranée, puis gagnèrent l'Empire romain quand celui-ci conquiert le territoire hellène. Quelques siècles plus tard, les épices, passant par un nombre incalculable d'intermédiaires, étaient devenues, en Europe, hors de prix. Présentation de l'éditeur

Muscade, girofle, cannelle, gingembre, piment d'Espelette, vanille... les épices apportent des touches de saveurs étonnantes à tous vos plats et embaument votre cuisine pour vous faire voyager. Mais connaissez-vous réellement leurs bienfaits sur la santé ? Avec leurs propriétés anticancer, brûle-graisses ou tonifiantes, les épices n'ont pas fini de vous surprendre.

Dans ce livre :

- Les épices en 10 questions pour mieux les connaître, les choisir, les conserver et les utiliser autrement (en chapelure, marinades, infusions...).
- Les 40 superépices (et mélanges d'épices) avec leurs vertus santé, leurs accords en cuisine et des idées super-faciles pour s'en servir au quotidien...
- Et bien sûr, des recettes gourmandes et magiques pour varier les plaisirs : velouté de châtaignes au curry, riz sauté aux noix de cajou (avec curcuma, girofle et cannelle notamment la recette en couverture), cake au gingembre, gaspacho de fraises au poivre...

Une épice magique + quelques ingrédients simples pour des recettes santé express et amusantes ! Biographie de l'auteur

Carole Garnier est chef de rubrique nutrition au magazine Top Santé. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont Mes petites recettes magiques sans gluten et sans lactose et Mes petites recettes magiques à l'agar-agar.

Download and Read Online Mes petites recettes magiques aux superépices Carole Garnier #3NJGC86DLWF

Lire Mes petites recettes magiques aux superépices par Carole Garnier pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques aux superépices par Carole Garnier 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 Mes petites recettes magiques aux superépices par Carole Garnier à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques aux superépices par Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques aux superépices par Carole Garnier Doc Mes petites recettes magiques aux superépices par Carole Garnier Mobipocket Mes petites recettes magiques aux superépices par Carole Garnier EPub

3NJGC86DLWF3NJGC86DLWF3NJGC86DLWF