



Mes petits apéros dînatoires magiques

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Mes petits apéros dînatoires magiques

Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer

Mes petits apéros dînatoires magiques Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer

 [Télécharger Mes petits apéros dînatoires magiques ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petits apéros dînatoires magiques ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Mes petits apéros dînatoires magiques Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer

176 pages

Extrait

Introduction

Quand on pense apéritif, on pense d'abord à un moment de convivialité entre amis ou en famille. Mais on pense rarement diététique ! Petits biscuits salés, chips, cacahuètes, charcuterie, alcool... l'apéritif est rarement un modèle d'alimentation équilibrée. Selon un récent sondage*, 84 % des personnes interrogées estiment que «souvent, ce que l'on mange à l'apéritif n'est pas équilibré et mauvais pour la ligne». Ils sont même 58 % à en être tout à fait convaincus.

Mais, bonne nouvelle, les choses sont en train de changer ! Ainsi, 62 % des personnes interrogées lors de ce sondage admettent faire plus attention qu'il y a quelques années au fait de manger des aliments sains et équilibrés à l'apéritif. Car oui, il est possible de concilier la convivialité associée à l'apéro et la recherche de l'équilibre alimentaire. Comment ? En misant sur des produits frais et sains et en faisant preuve d'imagination pour concocter des amuse-bouches originaux qui allient esthétique et gourmandise. Ne cherchez plus et découvrez dans ce livre tout ce qu'il faut pour réussir vos petits apéros «magiques» ! Présentation de l'éditeur Vos amis débarquent ce soir et vous n'avez rien eu le temps de préparer ? Et si vous optiez pour un apéro dînatoire ? Moins formel qu'un dîner et beaucoup plus simple à organiser, c'est la solution idéale pour passer un moment plein de convivialité. Mais quand on pense apéritif, on pense souvent charcuterie, chips et bières. Oubliez tout ça, il y a beaucoup, beaucoup mieux !

Découvrez dans ce guide très pratique tout ce qu'il y a à savoir sur ce repas pas comme les autres :

- Les secrets pour des apéros réussis : les conseils d'organisation, les quantités à prévoir selon le nombre de convives, les idées déco, le matériel (verrines, piques, cuillères), les astuces pour préparer le maximum de choses à l'avance

- Les meilleurs thèmes pour un apéro dînatoire minceur, santé et original : bio-végétarien, asiatique, italien, classique revisité, sucré-salé des thématiques variées pour combler tous ses invités.

- Et bien sûr des recettes simples et délicieuses : Gaspacho de concombre aux herbes, Roulés de saumon aux haricots vert, Petits samoussas de légumes à la coriandre (les recettes en couverture), Sangria sans alcool, Jus de carotte épicé

À tomber ! Biographie de l'auteur

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est aussi l'auteur de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s dont Yaourts inratables, Mes petites papillotes magiques et Le chlorure de magnésium malin. Xavier Kreutzer est rédacteur en chef de MSN.fr. Ensemble, ils aiment préparer des apéros sains et gourmands pour leur famille et leurs amis.

Download and Read Online Mes petits apéros dînatoires magiques Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer

#KLBV79ER8TO

Lire Mes petits apéros dînatoires magiques par Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer pour ebook en ligne Mes petits apéros dînatoires magiques par Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer 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 petits apéros dînatoires magiques par Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer à lire en ligne. Online Mes petits apéros dînatoires magiques par Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer ebook Téléchargement PDF Mes petits apéros dînatoires magiques par Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer Doc Mes petits apéros dînatoires magiques par Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer Mobipocket Mes petits apéros dînatoires magiques par Alix Lefief-Delcourt, Xavier Kreutzer Epub

KLBV79ER8TOKLBV79ER8TOKLBV79ER8TO