



## 100 recettes classiques allégées

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# 100 recettes classiques allégées

*Solveig Darrigo-Dartinet*

## 100 recettes classiques allégées Solveig Darrigo-Dartinet

Découvrez 100 recettes classiques revisitées et allégées par une diététicienne qui aime faire rimer gourmandise et gastronomie. Partant de recettes d'entrées, plats et desserts bien connus de notre patrimoine culinaire français, elle vous invite à revoir les proportions des ingrédients pour tendre vers un meilleur équilibre nutritionnel. Ainsi, les sauces misent sur les laitages et herbes aromatiques plutôt que la crème ou la mayonnaise, les plats font la part belle aux garnitures de légumes ou aux céréales complètes, et modèrent la quantité de viande ou poisson. Diverses astuces permettent aussi l'économie de graisses animales. Quant aux desserts, il suffit de mieux doser sucre et matière grasse, pour se régaler sans culpabiliser. Avis aux gourmands qui souhaitent revoir leurs classiques en toute légèreté !

 [Télécharger 100 recettes classiques allégées ...pdf](#)

 [Lire en ligne 100 recettes classiques allégées ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne 100 recettes classiques allégées Solveig Darrigo-Dartinet**

---

180 pages

Présentation de l'éditeur

Découvrez 100 recettes classiques revisitées et allégées par une diététicienne qui aime faire rimer gourmandise et gastronomie. Partant de recettes d'entrées, plats et desserts bien connus de notre patrimoine culinaire français, elle vous invite à revoir les proportions des ingrédients pour tendre vers un meilleur équilibre nutritionnel. Ainsi, les sauces misent sur les laitages et herbes aromatiques plutôt que la crème ou la mayonnaise, les plats font la part belle aux garnitures de légumes ou aux céréales complètes, et modèrent la quantité de viande ou poisson. Diverses astuces permettent aussi l'économie de graisses animales. Quant aux desserts, il suffit de mieux doser sucre et matière grasse, pour se régaler sans culpabiliser. Avis aux gourmands qui souhaitent revoir leurs classiques en toute légèreté !

Download and Read Online 100 recettes classiques allégées Solveig Darrigo-Dartinet #J6FXC4BOANW

Lire 100 recettes classiques allégées par Solveig Darrigo-Dartinet pour ebook en ligne 100 recettes classiques allégées par Solveig Darrigo-Dartinet 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 100 recettes classiques allégées par Solveig Darrigo-Dartinet à lire en ligne. Online 100 recettes classiques allégées par Solveig Darrigo-Dartinet ebook Téléchargement PDF 100 recettes classiques allégées par Solveig Darrigo-Dartinet Doc 100 recettes classiques allégées par Solveig Darrigo-Dartinet Mobipocket 100 recettes classiques allégées par Solveig Darrigo-Dartinet EPub

**J6FXC4BOANWJ6FXC4BOANWJ6FXC4BOANW**