



## Soupes exquis - Les délices de Solar

 **Télécharger**


 **Lire En Ligne**

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

# Soupes exquis - Les délices de Solar

Véronique LIEGEOIS

Soupes exquis - Les délices de Solar Véronique LIEGEOIS

 [Télécharger Soupes exquis - Les délices de Solar ...pdf](#)

 [Lire en ligne Soupes exquis - Les délices de Solar ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Soupes exquis - Les délices de Solar Véronique LIEGEOIS

---

64 pages

Présentation de l'éditeur

Veloutés, moulinées, bisques, bouillons, avec des croûtons... La soupe présente bien des possibilités !

Véronique Liégeois, diététicienne, conjugue des saveurs étonnantes à la subtile légèreté pour d'exquises soupes 100 % naturelles. Résolument pratique, ce livre répond à toutes les attentes des consommateurs, à savoir l'efficacité et l'accessibilité des recettes. En préambule : - La présentation du matériel indispensable et des conseils et tours de mains pour réussir immanquablement les soupes - La recette de base expliquée en pas-à-pas (texte et photos) : Potage aux poireaux et pommes de terre Dans les recettes : - Une organisation des ingrédients par rayon (primeur, charcutier, épicerie, crèmerie...) - Des pictos qui précisent le coût, la difficulté et l'occasion, mais aussi la saison, ou la préparation à l'avance - Une variante ou un conseil sont donnés pour chaque recette. - Pour faciliter la réalisation, chaque recette est organisée en 3 ou 4 étapes maxi : 1/ Préparez les ingrédients, 2/ Cuisinez, 3/ Assemblez, 4/ Dressez - La recette d'un invité prestige, EXKi : "Soupe céleri rave, pomme, Roquefort" - En fin d'ouvrage : les tuteurs de la cuisine (tableau des associations de saveurs, équivalences de mesure, équivalences de température) pour une cuisine improvisée. Après le préambule pédagogique, découvrez donc près de 30 recettes pour des soupes délicieuses : Les soupes estivales : Soupe froide à la tomate et à l'ail ; Soupe de tomates et quinoa au pistou ; Verrines de soupe froide de petits pois à la menthe ; Velouté de courgettes au basilic, galettes à la tapenade ; Crème d'asperges aux pétoncles ; Minestrone à l'épeautre ; Soupe de concombre et de poivron au piment ; Soupe de tomates au miel et à la feta ; Soupe de pois chiches au cumin, mouillettes au fromage de brebis ; Soupe de fèves au chèvre frais ; Crème de courgettes, tartines au Speck ; Soupe thaïe au curry vert et au lait de coco ; Potage à l'indienne, naans au fromage Les soupes hivernales : Velouté de légumes d'hiver au cheddar ; Soupe de blettes et de lardons ; Velouté de mini-potirons au lait d'amandes ; Potage de lentilles aux saucisses grillées ; Velouté de brocolis, tuiles au parmesan ; Soupe de châtaignes et de potiron ; Soupe de panais aux noisettes ; Julienne de légumes au cerfeuil ; Soupe safranée aux poireaux et aux moules ; Soupe orange à l'orge perlée ; Soupe turque aux lentilles et à la coriandre Les soupes "toutes saisons" : Soupe miso au tofu et aux petits légumes ; Bouillon de volaille aux gnocchis de polenta ; Soupe chinoise au porc et aux cives Lancez-vous dans la confection de délicieuses soupes dès à présent et faites des heureux ! Biographie de l'auteur

Véronique Liégeois, diététicienne-nutritionniste, tient la rubrique Cuisine dans le magazine Prima et intervient régulièrement dans Elle à table. Diététicienne reconnue (elle exerce depuis plus de vingt ans) elle a signé des émissions sur la chaîne Cuisine TV. Elle a déjà écrit de nombreux ouvrages de cuisine et, en autres, chez Solar, 200 menus équilibrés à 2 euros, un best-seller recommandé par Jean-Pierre Coffe, 200 menus équilibrés pour les solos, 200 menus équilibrés en moins de vingt minutes. Elle vit à Coulommiers (77). L'invité prestige : EXKi est une chaîne de restauration rapide haut de gamme, proposant notamment des soupes réalisées sur place avec des produits frais et de saison, dont 30 % sont issus de l'agriculture biologique. L'enseigne compte actuellement 61 restaurants situés en Belgique, en France, en Italie, au Luxembourg et aux Pays-Bas, et s'installe à New York en 2013. En 2010, le groupe a reçu le Trophée 2010 de l'économie responsable décerné par le réseau Alliances, pour la responsabilité sociale et environnementale des entreprises. Parallèlement, il apporte son soutien à l'Unicef et aux Restaurants sans frontières. Enfin, il a obtenu le " Label diversité ", décerné par le ministère de l'Emploi.

Download and Read Online Soupes exquis - Les délices de Solar Véronique LIEGEOIS #65L9BQ0HZFM

Lire Soupes exquis - Les délices de Solar par Véronique LIEGEOIS pour ebook en ligneSoupes exquis -  
Les délices de Solar par Véronique LIEGEOIS 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 Soupes exquis - Les délices de Solar par Véronique LIEGEOIS  
à lire en ligne.Online Soupes exquis - Les délices de Solar par Véronique LIEGEOIS ebook  
Téléchargement PDFSoupes exquis - Les délices de Solar par Véronique LIEGEOIS DocSoupes exquis -  
Les délices de Solar par Véronique LIEGEOIS MobipocketSoupes exquis - Les délices de Solar par  
Véronique LIEGEOIS EPub

**65L9BQ0HZFM65L9BQ0HZFM65L9BQ0HZFM**