



## Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes

*Paule Neyrat*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes Paule Neyrat

 [Download Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne sant  
...pdf](#)

 [Read Online Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne sa  
...pdf](#)

# **Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes**

*Paule Neyrat*

**Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes** Paule Neyrat

## Téléchargez et lisez en ligne Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes Paule Neyrat

---

228 pages

Présentation de l'éditeur

### **Le secret d'une vie longue et heureuse se trouve dans notre assiette !**

Garder la ligne et être en bonne santé, cela passe entre autres par une alimentation consciente et saine. Paule Neyrat, diététicienne gourmande et amoureuse de la cuisine, nous démontre que profiter des plaisirs de la table tout en améliorant sa longévité, c'est possible !

Elle dresse ici la liste des aliments idéaux pour chouchouter notre corps de l'intérieur.

Plus d'une centaine de recettes simples et savoureuses sont déclinées en 9 chapitres et précédées de fiches sur les principales bases de la nutrition.

**Condiments et sauces magiques.** Pour ne pas risquer de manquer d'oméga 3 et d'antioxydants indispensables au bon fonctionnement de tous nos systèmes. Pistou archi-protecteur, Sauce poivron pour un cœur de lion, Sauce pistache antistress, sont autant de condiments faciles à réaliser et conserver qui nous permettront de relever des légumes cuits à la vapeur ou garnir des croûtons en guise d'apéritif.

**Chouchoutez votre microbiote.** La flore intestinale est déterminante pour le bon état de ce deuxième cerveau qu'est l'intestin. Toutes les recettes, comme les Avocats farcis au roquefort ou la Choucroute crue, moules, pomme sont ciblées pour apporter les bactéries vivantes dont le microbiote a besoin.

**Ne crachez pas dans la soupe.** Une bonne soupe est un des piliers de l'équilibre alimentaire car c'est le meilleur moyen de manger suffisamment de légumes. Pleine de qualités nutritionnelles et gourmandes, elle se prépare rapidement et facilement. Crème d'oseille ou d'oignon, Bouillon de crevettes, citronnelle et curcuma ou Velouté de fenouil nous réchaufferont.

**Légumes à gogo mais bio.** On fuit les légumes industriels assaisonnés de pesticides, sans goût, pour choisir ceux venant de l'agriculture biologique. On respecte les saisons avec une Ratatouille d'été et une autre d'hiver ou encore Tempura à la méditerranéenne. Mais on cuisine aussi des carottes avec du vin rouge, histoire de profiter des antioxydants particuliers de celui-ci.

**Légumineuses et patates, de bonnes copines.** Contrairement à une idée reçue toujours en vigueur, elles ne font pas grossir à condition de les cuisiner avec peu de corps gras comme dans le Cassoulet léger, les Cocos, coquillages, la Cocotte de pois chiches et poivrons.

La richesse des légumineuses en protéines végétales, en sels minéraux, vitamines du groupe B, fibres et glucides complexes est totalement bénéfique. Et on ne peut pas se passer des patates chéries de tous !

**Céréales, pour recharger ses batteries.** Leurs glucides sont nos principaux fournisseurs d'énergie, d'où la nécessité d'en consommer à chaque repas. On les varie pour ne pas s'en lasser avec un Quinoa au safran en risotto, un Dîner de crêpes à la farine de châtaigne, un Risotto de millet au potiron.

**Régals marins.** Poissons et crustacés sont riches en protéines, sels minéraux, vitamines, oméga 3 et les seuls à apporter de l'iode. On cuisine plutôt ceux qui ne sont pas menacés : Maquereau, cerises, Rascasse, artichauts, Harengs à la moutarde ou boulangère. Ces recettes faciles et colorées nous permettront de nous sentir comme des poissons dans l'eau.

**Viandes, volailles et œufs : point trop n'en faut.** Il est préférable d'en consommer moins mais mieux et de les cuisiner en plats complets équilibrés : Daube d'Avignon aux marrons, Mijoté de porc aux bananes ou Tourte aux cailles pour épater ses invités.

**De la douceur dans un monde de brutes.** Repas léger et dessert copieux ou repas copieux et dessert léger, il faudra choisir mais ne surtout pas s'abstenir. Charlotte ananas, fromage blanc, Crème anglaise au miel ou encore Gratin d'abricots aux pistaches les choix sont multiples.

**Un livre pour ceux qui souhaitent se régaler et rester en bonne santé !**

Biographie de l'auteur

Petite-fille de cuisinier et diététicienne, Paule Neyrat a toujours œuvré à la fois dans la nutrition et dans la gastronomie. Créatrice des Stages Escoffier, stages de perfectionnement de cuisine pour les professionnels, elle travaille pendant une vingtaine d'années avec les plus grands d'entre eux. Journaliste spécialisée dans le domaine de l'alimentation et la nutrition, elle est également l'auteur de différents livres notamment chez Alain Ducasse Edition avec qui elle collabore régulièrement.

Download and Read Online Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes Paule Neyrat #82WL9FDVN5J

Lire Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes par Paule Neyrat pour ebook en ligne Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes par Paule Neyrat 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 Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes par Paule Neyrat à lire en ligne. Online Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes par Paule Neyrat ebook Téléchargement PDF Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes par Paule Neyrat Doc Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes par Paule Neyrat Mobipocket Manger heureux, vivre longtemps et mourir en bonne santé ! - Le mode d'emploi en 100 recettes par Paule Neyrat Epub

**82WL9FDVN5J82WL9FDVN5J82WL9FDVN5J**