



# La cuisine des grands classiques ma version bio

*Marie Chioca*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**La cuisine des grands classiques ma version bio** Marie Chioca

Auteure : Marie Chioca. 216 pages (21 x21) - Paru en août 2014. Entrées, plats, plats complets, légumes et céréales, desserts, 85 grands classiques revisités ou comment réconcilier tradition, plaisir et forme !

 [Download La cuisine des grands classiques ma version bio ...pdf](#)

 [Read Online La cuisine des grands classiques ma version bio ...pdf](#)

# **La cuisine des grands classiques ma version bio**

*Marie Chioca*

**La cuisine des grands classiques ma version bio** Marie Chioca

Auteure : Marie Chioca. 216 pages (21 x21) - Paru en août 2014. Entrées, plats, plats complets, légumes et céréales, desserts, 85 grands classiques revisités ou comment réconcilier tradition, plaisir et forme !

## Téléchargez et lisez en ligne La cuisine des grands classiques ma version bio Marie Chioca

---

216 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Manger bio, sain, équilibré sans pour autant renoncer à être de vrais gourmets, férus de bonne cuisine, n'est-ce pas là une invitation réjouissante ?

Pour prendre soin de votre santé, vous pouvez certes choisir d'être crudivore, végétarien, macrobiotique... ou pas ! C'est votre choix, celui qui vous convient, et personne d'autre ne saura mieux que vous ce qu'il vous faut pour être heureux et vous sentir bien.

D'ailleurs, bien loin de se tourmenter les méninges avec la dernière diète à la mode, des calculs savants de calories ou des estimations de juste portion nutritionnelle, nos solides aïeux campagnards cassaient la croûte dès le petit matin autour de pain bis, de vin, de fromage et de saucisson, et nous pourrions être à juste titre un peu jaloux de leur belle santé ! Ah, ils auraient bien rigolé, nos arrière-pépés, à nous voir tout pâlots devant notre jus matinal de fenouil fraîchement pressé...

Ne croyez pas pour autant que je veuille vous mettre au régime fromages-cochonailles dès le petit déjeuner ! Nos aïeux se dépensaient généralement beaucoup plus que nous, entre les travaux des champs, les déplacements à pied, la vie au grand air, et en outre, les produits fermiers dont ils se régalaient étaient tous authentiquement «bio». Le pain était le plus souvent complet, les légumes issus du jardin, les fromages, les oeufs ou la viande achetés à la ferme du coin. Même le gras des cochons d'antan contenait des oméga-3, contrairement à celui des nouvelles races... Mais nous sommes plus sédentaires que nos ancêtres, et il faut en tenir compte en végétalisant un peu plus nos menus et en revoyant la taille de nos assiettes. Moyennant quoi, à condition de choisir de bons produits fermiers biologiques, locaux et de saison, il n'y a pas de raison pour que ce qui convenait si bien à nos aïeux puisse nous faire du mal quand nous nous en régalons avec sagesse !

Et puis, ne ressentez-vous pas parfois en vous cet appel de la bonne cuisine, celle que pratiquaient nos grands-mères et qui embaumait la maison, le jardin, la ruelle de délicieux effluves ? Les coqs au vin, les blanquettes, les pot-au-feu, les raviolis, les petits farcis, les osso-buco, les tartes Tatin, les gâteaux au chocolat, tous ces petits plats si réconfortants qui nous mettent le coeur en fête en même temps que l'eau à la bouche... Alors pourquoi ne pas se régaler de temps en temps avec ces grands classiques qui ont fait la joie des générations précédentes ? Vous pensez à votre taux de cholestérol, à votre tour de taille, à votre glycémie, toutes ces choses qui vous font un peu souci, et parfois à juste titre car il est fort louable de penser à sa santé... Mais ne vous en faites pas tant, car hormis certains plats qui baignent littéralement dans la graisse de porc, le beurre ou la crème fraîche, la plupart des bonnes recettes gastronomiques de nos grands-mères peuvent être bien équilibrées : des légumes, des aromates, des viandes ou des poissons de bonne qualité qui mijotent à basse température dans des matériaux sains comme la terre ou la fonte... Certaines recettes traditionnelles sont même un nec plus ultra en matière de bonne alimentation, comme par exemple le pot-au-feu, la bouillabaisse ou la poule au pot, et d'autres ne demanderont qu'un tout petit aménagement pour devenir parfaitement saines sans sacrifier un iota de leur saveur ou de leur texture délicieuse.

Redécouvrir en cuisine les grands classiques naturellement équilibrés, ou savoir comment les réinterpréter légèrement pour les rendre plus sains, c'est toute la démarche de cet ouvrage. J'espère qu'il vous donnera la satisfaction de faire mijoter de succulents petits plats bien conviviaux sur un coin de votre cuisinière, avec la certitude que cette cuisine est bonne pour vous, et pour ceux que vous aimez. Présentation de l'éditeur  
A travers 85 recettes mythiques revisitées en version légère, Marie Chioca nous prouve que l'on peut manger sain et équilibré, sans renoncer à être de vrais gourmets. Tout cela dans le respect du goût et de la bonne

cuisine, grâce à l'excellence gustative des produits bio, locaux, fermiers et de saison.

A vous coq au vin, petits farcis niçois, osso-bucos, fraisiers et autres mousses au chocolat ! Biographie de l'auteur

Marie Chioca, créatrice et photographe culinaire, partage sa passion pour une cuisine saine et gourmande à travers ses ouvrages et son blog "Saines gourmandises".

Download and Read Online La cuisine des grands classiques ma version bio Marie Chioca #8YLZPJVD2C1

Lire La cuisine des grands classiques ma version bio par Marie Chioca pour ebook en ligneLa cuisine des grands classiques ma version bio par Marie Chioca 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 La cuisine des grands classiques ma version bio par Marie Chioca à lire en ligne.Online La cuisine des grands classiques ma version bio par Marie Chioca ebook Téléchargement PDFLa cuisine des grands classiques ma version bio par Marie Chioca DocLa cuisine des grands classiques ma version bio par Marie Chioca MobipocketLa cuisine des grands classiques ma version bio par Marie Chioca EPub

**8YLZPJVD2C18YLZPJVD2C18YLZPJVD2C1**