



Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes

Molly Brown

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes

Molly Brown

 [Download Graines céréales et légumes secs: 150 recettes compl ...pdf](#)

 [Read Online Graines céréales et légumes secs: 150 recettes com ...pdf](#)

Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes

Molly Brown

Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes Molly Brown

Téléchargez et lisez en ligne Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes Molly Brown

304 pages

Extrait

Introduction

Les céréales, les légumineuses, les légumes secs et les graines ont longtemps souffert d'une image un peu triste. Comme si le fait qu'ils soient bons pour la santé excluait la gourmandise. Et il est vrai qu'un plat de haricots bouillis, sans sel ni aromates, n'a jamais fait vibrer les papilles de qui que ce soit. Pourtant les graines sont couramment utilisées dans les meilleures cuisines du monde. Au Moyen-Orient, au Maroc, en Inde, en Italie ou en Espagne, elles font partie intégrante de la tradition culinaire. Reconnaissez qu'il est difficile de trouver les lentilles fades lorsqu'elles sont préparées à la mode indienne, gorgées de lait de coco, parfumées à la cardamome et à la coriandre. De même, il est impossible de considérer le boulgour comme une bouillie beigeasse face à une assiette de kisir, ce plat turc parfumé au cumin, à l'ail, au persil et à la mélasse de grenade, accompagné de tomates et d'huile d'olive. Ainsi, le caractère de plus en plus international de nos habitudes culinaires est une chance pour les graines et les légumes secs !

Personnellement, je suis plutôt gourmande et je mange ce qui me fait envie avant de penser à ce qui est sain. Mais lorsque j'ai commencé à regarder d'un peu plus près les bienfaits nutritionnels des céréales, des légumineuses, des légumes secs et des graines, j'ai réalisé que ces aliments sont vraiment bons à tout point de vue pour peu que l'on se donne la peine de les cuisiner. Ainsi, les minuscules graines de chia, très nutritives, accommodent simplement le muesli et le pain, et contiennent davantage d'acides gras essentiels oméga-3 que le saumon. Autre révélation : le blé complet, avec sa saveur de noisette, constitue par exemple une base excellente pour les salades. Il est de plus riche en protéines, en potassium, en fer, en calcium et en vitamines. Conquise, je me suis mise à confectionner mon propre muesli et, en me couchant le soir, je pensais déjà au petit déjeuner du lendemain ! Certes, cela demande un petit effort en termes d'organisation pour ne pas oublier, par exemple, de laisser tremper les haricots ou les céréales la veille au soir. Heureusement, la plupart peuvent être cuits à l'avance et attendre sagement dans le réfrigérateur qu'on les transforme en un plat délicieux.

Non contents d'être délicieux, les plats proposés dans cet ouvrage sont excellents sur le plan nutritionnel. En ouvrant votre esprit à de nouvelles découvertes, vous pourrez aisément les intégrer à votre répertoire de recettes. Voici l'occasion de vous contenter sur tous les plans et de faire le plein d'énergie en toute bonne conscience.

Enfin, le mieux est encore d'essayer : pour aimer, il suffit de goûter ! Présentation de l'éditeur

La bible des recettes à base de graines : lentilles, sésame, tournesol, boulgour, sarrasin, quinoa, haricots blancs, fèves, doliques, pois chiches, etc. Les graines se trouvent dans tous les types de plats et de repas, du muesli maison pour le petit dej au pain au sésame, de la soupe de haricots noirs au cassoulet, retrouvez une centaine de recettes toutes illustrées, et des pages techniques en images : comment piler des graines, comment faire des mélanges pour assaisonner une salade, comment enrober un poisson ou une viande avec des graines, comment faire du gomasio, etc. Photographies : Deirdre Rooney. Biographie de l'auteur Molly Brown, chef et écrivain gastronomique reconnu, s'intéresse tout particulièrement à la cuisine santé et aux aliments complets. Elle est l'auteur de Cuisiner les légumes pas à pas chez Marabout.

Download and Read Online Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes Molly Brown #SHEBA71OXZG

Lire Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes par Molly Brown pour ebook en ligneGraines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes par Molly Brown 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 Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes par Molly Brown à lire en ligne.Online Graines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes par Molly Brown ebook Téléchargement PDFGraines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes par Molly Brown DocGraines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes par Molly Brown MobipocketGraines céréales et légumes secs: 150 recettes complètement gourmandes par Molly Brown EPub

SHEBA710XZGSHEBA710XZGSHEBA710XZG