



## Mes petites recettes magiques asiatiques

*Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mes petites recettes magiques asiatiques Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier

 [Telecharger Mes petites recettes magiques asiatiques ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mes petites recettes magiques asiatiques ...pdf](#)

# **Mes petites recettes magiques asiatiques**

*Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier*

**Mes petites recettes magiques asiatiques** Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier

## Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques asiatiques Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier

---

208 pages

Extrait

Introduction

De la Chine à l'Indonésie en passant par la Corée, la Thaïlande, le Japon ou le Vietnam, la cuisine asiatique est très diversifiée. Concentré de goûts et de couleurs, elle garantit un dépaysement total à chaque bouchée et une explosion de saveurs à la fois fraîches, relevées, délicates et épicées.

Chaque pays a bien sûr ses propres spécialités, mais toutes ces cuisines ont un point commun : elles sont excellentes pour la santé. En misant sur des produits frais et sains et des cuissons rapides et peu grasses, elles se placent en tête des cuisines les plus diététiques du monde.

Autre avantage : il est très facile de profiter de toutes ces saveurs à la maison. La cuisine asiatique se base en effet sur de nombreux aliments que l'on connaît : viandes, poissons, fruits de mer, fruits et légumes, céréales et légumineuses, herbes fraîches... Bien sûr, elle utilise aussi des ingrédients plus typiques, que l'on trouve aujourd'hui très aisément dans les supermarchés, comme les épices, les sauces pimentées ou les fruits exotiques. Si vous avez la chance, en plus, d'avoir une épicerie asiatique à côté de chez vous, vous pourrez faire mille et une découvertes ! Présentation de l'éditeur

La cuisine asiatique la bonne, la vraie n'a rien à voir avec les plats gras et indigestes de certains traiteurs chinois ! Délicieuse, légère et incroyablement bonne pour la santé, elle fait la part belle aux aliments les plus sains. Un bon moyen de préserver sa santé tout en offrant à ses papilles un vrai voyage culinaire. Chine, Cambodge, Thaïlande... des saveurs venues de loin et qui font du bien !

Dans ce livre, découvrez :

- Les 7 bonnes raisons de se mettre à la cuisine asiatique : une cuisine équilibrée et variée, des modes de cuisson minceur, des plats riches en herbes et en épices pour limiter la consommation de sel...
- Les 30 ingrédients santé de la cuisine asiatique faciles à trouver en supermarché : sésame, curcuma, gingembre, champignons... tous leurs bienfaits santé et les meilleures façons de les cuisiner.
- Et bien sûr des recettes simples et délicieuses : Salade de pomélo à la coriandre, Poulet Chop Suey, Poisson en feuilles de bananier, Boules coco, Mousses à la mangue...

Cuisine asiatique, cuisine diététique !

Préface de Nathalie Nguyen, finaliste de Masterchef 2011. Biographie de l'auteur

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine...

Download and Read Online Mes petites recettes magiques asiatiques Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier #H0BW73Q28I1

Lire Mes petites recettes magiques asiatiques par Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques asiatiques par Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier 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 Mes petites recettes magiques asiatiques par Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques asiatiques par Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques asiatiques par Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier Doc Mes petites recettes magiques asiatiques par Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier Mobipocket Mes petites recettes magiques asiatiques par Lefief-Delcourt Alix, Kreutzer Xavier EPub

**H0BW73Q28I1H0BW73Q28I1H0BW73Q28I1**