



Mes petites recettes magiques au wok

Alix Lefief-Delcourt

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mes petites recettes magiques au wok Alix Lefief-Delcourt

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

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

Mes petites recettes magiques au wok

Alix Lefief-Delcourt

Mes petites recettes magiques au wok Alix Lefief-Delcourt

Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques au wok Alix Lefief-Delcourt

192 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

Sauter, griller, mijoter, braiser, réchauffer... le wok offre une multitude de possibilités et s'adaptera à toutes vos envies ! Sain et rapide, il a totalement conquis les cuisines occidentales. Qu'attendez-vous pour woker ?

Au programme :

- Wok mode d'emploi : comment bien choisir son wok, l'entretenir...
- Les secrets pour réussir la cuisine au wok : le découpage, les marinades, l'assaisonnement... et les astuces pour ne jamais rater les cuissons !
- Les ingrédients spécial wok : courgettes, soja, boeuf, veau, saumon, crevettes...
- Et bien sûr 100 recettes gourmandes et rapides à cuisiner au wok : tempura de fleurs de courgette, boeuf aux oignons rouges, légumes sautés au miel, abricots aux pistaches, bananes caramélisées... Biographie de l'auteur

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice pour de nombreux médias, 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 au wok Alix Lefief-Delcourt #G7YFHMDE519

Lire Mes petites recettes magiques au wok par Alix Lefief-Delcourt pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques au wok par Alix Lefief-Delcourt 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 au wok par Alix Lefief-Delcourt à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques au wok par Alix Lefief-Delcourt ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques au wok par Alix Lefief-Delcourt Doc Mes petites recettes magiques au wok par Alix Lefief-Delcourt Mobipocket Mes petites recettes magiques au wok par Alix Lefief-Delcourt EPub

G7YFHMDE519G7YFHMDE519G7YFHMDE519