



J'arrête de saler

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

J'arrête de saler

Cecile Berg, Christophe Berg

J'arrête de saler Cecile Berg, Christophe Berg

Résumé du livre :

" Pour relever le défi de cuisiner sans ajouter de sel, nous avons expérimenté, depuis des années, des astuces, des ingrédients naturellement corsés, des modes de préparation... sans jamais renoncer à notre gourmandise. Ce livre est une invitation à découvrir notre cuisine de tous les jours, nos idées et recettes fétiches qui sont autant de variantes non salées de plats et situations favorisant la consommation de sel : des petits pains vite faits sans un grain... de sel ; des chips et autre grignotages sans reproche ; des assaisonnements colorés pour salade, des condiments maison, des crumbles épices pour réveiller les légumes... ; des sauces pour les pâtes, des garnitures de tartes ; ou des soupes sans sel ni grimace ! A travers une quarantaine de recettes et de nombreux conseils, nous espérons partager notre cheminement culinaire ludique, où les couleurs, les textures, marinades, produits complets, épices et aromates, notes sucrées et acidulées... contribuent à donner naissance à des recettes savoureuses dont on oublie qu'elles ne comportent jamais de sel ajouté. "

Les auteurs

Cécile et Christophe Berg partagent leur goût pour la course à pied et les voyages sans se prendre la tête ni se marcher sur les pieds. Installés aux Pays-Bas, ils animent un blog "Metagama" qui raconte cette passion pour la course à pied (15 km, semi Marathon, Marathon, Trail...) et leurs explorations culinaires.

Ce couple de Français actuellement installé aux Pays-Bas a remporté des victoires dans des courses à pied extrêmes partout dans le monde, notamment aux 175 km du Swiss Jura Marathon. Leurs escapades gourmandes et sportives les attirent dans les grandes capitales pour y courir des semi-marathons et des marathons.

Leur blog : <http://me>

 [Télécharger J'arrête de saler ...pdf](#)

 [Lire en ligne J'arrête de saler ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne J'arrête de saler Cecile Berg, Christophe Berg

108 pages

Présentation de l'éditeur

" Pour relever le défi de cuisiner sans ajouter de sel, nous avons expérimenté, depuis des années, des astuces, des ingrédients naturellement corsés, des modes de préparation... sans jamais renoncer à notre gourmandise. Ce livre est une invitation à découvrir notre cuisine de tous les jours, nos idées et recettes fétiches qui sont autant de variantes non salées de plats et situations favorisant la consommation de sel :

des petits pains vite faits sans un grain... de sel ;

des chips et autre grignotages sans reproche ;

des assaisonnements colorés pour salade, des condiments maison, des crumbles épices pour réveiller les légumes... ;

des sauces pour les pâtes, des garnitures de tartes ;

ou des soupes sans sel ni grimace !

A travers une quarantaine de recettes et de nombreux conseils, nous espérons partager notre cheminement culinaire ludique, où les couleurs, les textures, marinades, produits complets, épices et aromates, notes sucrées et acidulées... contribuent à donner naissance à des recettes savoureuses dont on oublie qu'elles ne comportent jamais de sel ajouté. "

Biographie de l'auteur

Cécile et Christophe Berg partagent sur leur blog leur passion pour la cuisine végétale et la course à pied. Ils sont auteurs aux éditions La Plage de : Secrets d'endurance, barres, boissons et recettes maison ; Protéines vertes ; Smoothies, à votre santé. Christophe est tombé dans un wok épice lors d'un séjour à Singapour, il y a 6 ans maintenant. Depuis ce jour, il cuisine 100 % végétal, à base de produits bruts et sans ajouter de sel. Une sauce : le guacamole à la pomme ; Un apéro : le biscuit sec au riz noir ; Un pain : le pain vapeur au riz rouge ; Une soupe : les vermicelles au lait de coco ; Un plat de légumes : le tajine de patate douce ; Et si j'étais Gargantua, un bon repas avec le gâteau renversé aux oignons en entrée, suivi des 3 plats de pâtes en sauce , avant de finir avec le risotto au chocolat ! Cécile joue avec les ingrédients naturellement salés pour modérer ses apports en sel et retrouver le goût originel des produits, qu'elle apprécie nature. Une sauce : le ketchup maison ; Un apéro : les serpentins ; Un pain : tous ! ; Une salade : la salade chaude-froide ; Une soupe : le velouté dans un potimarron ; Un plat de légumes : les asperges vertes ; Et le duo de tartelettes à l'ananas !

Download and Read Online J'arrête de saler Cecile Berg, Christophe Berg #HQ4TIWC32AY

Lire J'arrête de saler par Cecile Berg, Christophe Berg pour ebook en ligneJ'arrête de saler par Cecile Berg, Christophe Berg 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 J'arrête de saler par Cecile Berg, Christophe Berg à lire en ligne.Online J'arrête de saler par Cecile Berg, Christophe Berg ebook Téléchargement PDFJ'arrête de saler par Cecile Berg, Christophe Berg DocJ'arrête de saler par Cecile Berg, Christophe Berg MobipocketJ'arrête de saler par Cecile Berg, Christophe Berg EPub

HQ4TIWC32AYHQ4TIWC32AYHQ4TIWC32AY