



Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés

Solveig Darrigo-Dartinet

Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés Solveig Darrigo-Dartinet

 [Télécharger Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes ...pdf](#)

 [Lire en ligne Repas légers sur le pouce : Délicieuses recett ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés Solveig Darrigo-Dartinet

96 pages

Extrait

Salade de pois gourmands et canard fumé

Cette salade rafraîchissante présente un bon équilibre nutritionnel grâce au canard riche en protéines, aux pois gourmands source de fibres, au mesclun, au citron et à la menthe gorgés de vitamine C.

Pour 4 personnes

300 g de pois gourmands

200 g de magret de canard fumé coupé en tranches fines

200 g de mesclun

1 cuill. à soupe de jus de citron vert

2 cuill. à soupe de menthe fraîche ciselée

1 cuill. à café de moutarde

3 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique

Sel, poivre

Préparation

- ° Plongez les pois gourmands 5 à 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Ils doivent rester croquants.
- ° Dans un saladier, mélangez la moutarde et le vinaigre. Faites dissoudre le sel dedans et poivrez. Versez le jus du citron vert et l'huile d'olive ; émulsionnez.
- ° Ajoutez le mesclun lavé et essoré, puis les pois gourmands tièdes.
- ° Éliminez la partie grasse des tranches de magret et répartissez-les sur la salade.
- ° Parsemez de menthe fraîche ciselée, mélangez et servez. Présentation de l'éditeur

DES RECETTES EQUILIBREES ET ULTRA RAPIDES

Des ingrédients variés et nutritifs pour diversifier et équilibrer vos repas sur le pouce

Des recettes faciles à préparer en un minimum de temps

Des plats simples et rassasiants à savourer en toutes occasions

DES INDICATIONS DETAILLEES POUR CHAQUE PLAT

Le point fort de la recette expliquée en quelques mots

Le nombre de calories par personne

Les apports en protéines, lipides et glucides

Un menu «Bien-être» pour compléter les apports nutritionnels du plat

DES INFORMATIONS SUR LES INGREDIENTS ET LA PREPARATION

Les bienfaits propres à l'ingrédient principal de la recette Des suggestions de préparation pour tirer le meilleur parti des produits Des conseils de cuisson pour une meilleure digestion

Solveig DARRIGO, diététicienne en région parisienne, rédige notamment la chronique cuisine diététique dans les magazines Marie-Claire, Avantages, Pleine Vie, Maxi-Cuisine ou encore Cuisine et Vins de France. Elle est l'auteur de Petits repas en famille et Petits dîners légers (2005) aux éditions Solar. Elle forme également les chefs de cuisine depuis plus de 10 ans et elle est consultante pour un grand groupe hôtelier.

Elle anime régulièrement des conférences en nutrition auprès des professionnels (CNAM) et du grand public.

Biographie de l'auteur

Solveig Darrigo, diététicienne spécialisée dans le conseil culinaire, rédige une chronique cuisine bien-être dans plusieurs magazines. Elle a écrit et collaboré à divers ouvrages sur l'équilibre alimentaire. Elle forme les chefs de cuisine depuis plus de 10 ans et est consultante pour un grand groupe hôtelier. Enfin, elle anime régulièrement des conférences sur la nutrition.

Download and Read Online Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés Solveig Darrigo-Dartinet #7L3FSMA2DXB

Lire Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés par Solveig Darrigo-Dartinet pour ebook en ligne Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés par Solveig Darrigo-Dartinet 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 Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés par Solveig Darrigo-Dartinet à lire en ligne. Online Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés par Solveig Darrigo-Dartinet ebook Téléchargement PDF Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés par Solveig Darrigo-Dartinet Doc Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés par Solveig Darrigo-Dartinet Mobipocket Repas légers sur le pouce : Délicieuses recettes pour repas rapides mais équilibrés par Solveig Darrigo-Dartinet EPub

7L3FSMA2DXB7L3FSMA2DXB7L3FSMA2DXB