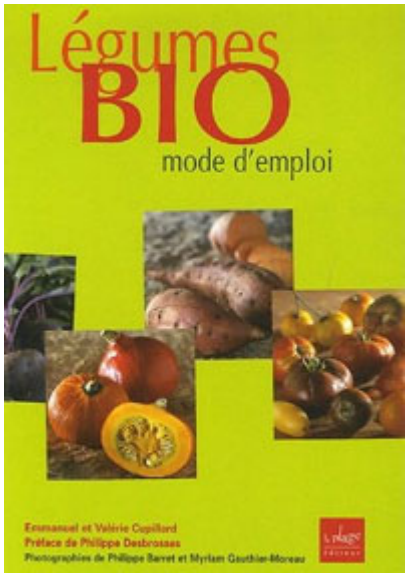
Extract of CDURABLE.info l'essentiel du développement durable

http://cdurable.info/Legumes-bio-mode-d-emploi,3093.html

Légumes bio mode d'emploi

- Consommer responsable - Alimentation -



Publication date: lundi 6 décembre 2010

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous droits réservés

oins d'épluchage, moins de cuisson, plus de goût ! Le légume bio se prépare et se cuisine comme il a été cultivé : tout en douceur, dans le respect de sa nature et de notre santé. De "artichauts violets de Provence" à "topinambours à peau rose", Valérie Cupillard, spécialiste de gastronomie bio, s'est penchée sur 50 variétés de légumes pour nous proposer plus de 200 recettes séduisantes par leur modernité et leur simplicité (Émincé de chou blanc à l'agastache, Fenouils braisés au miso, Oignons râpés à la crème de coco, Mousseline de châtaignes...). Le succès de ce livre maintes fois réimprimé repose également sur des conseils clairs (faut-il ou non blanchir les blettes...). Bref, avec cet ouvrage, vous n'aurez plus d'excuse pour ne pas consommer 10 légumes par jour !

L'auteur : Créatrice culinaire et auteur, primée au Gourmand World Cookbook Award, de très nombreux livres dont certains traduits en plusieurs langues, **Valérie Cupillard**, spécialiste des recettes sans gluten et sans produits laitiers, est la chef de file de la cuisine bio depuis plus de 15 ans. Proposant une cuisine enjouée, colorée et d'inspiration très personnelle, elle intervient aussi en tant que consultante auprès des Chefs, en France et à l'étranger, pour faire connaître cette nouvelle façon d'aborder l'art culinaire en privilégiant des ingrédients qui préservent à la fois la planète et notre santé...

Références : Légumes bio mode d'emploi de Valérie Cupillard - Editeur : La Plage - Parution : avril 2006 - 160 pages - 14 x 21 cm - imprimé sur papier recyclé - ISBN : 978-2-84221-144-8 - Prix public : 16,50 Euros

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable