



## **CEREALES & LEGUMINEUSES**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# CEREALES & LEGUMINEUSES

*Valérie Cupillard*

**CEREALES & LEGUMINEUSES** Valérie Cupillard

 [Télécharger CEREALES & LEGUMINEUSES ...pdf](#)

 [Lire en ligne CEREALES & LEGUMINEUSES ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne CEREALES & LEGUMINEUSES Valérie Cupillard

---

128 pages

Revue de presse

Sous ce titre, l'auteur propose de nombreuses recettes à base de flocons, de farines, de semoules et de crèmes mettant ainsi en valeur la légèreté de ces graines ainsi que leur intérêt nutritionnel. Une manière facile et appétissante de découvrir l'épeautre, le boulghour, le quinoa (céréales), ou encore le tofu ou les azukis (légumineuses). Rustica --Revue de presse Présentation de l'éditeur

Petite révolution dans les céréales et les légumes secs, on trouve aujourd'hui les pois chiches, les lentilles, le sarrasin ou l'épeautre en flocons, en concassés, en semoules ou en farine !

Avec ces nouvelles formes, la cuisine des céréales et des légumineuses devient réellement rapide : Valérie Cupillard a adapté les recettes traditionnelles (hummus, soupes de pois cassés, ...) avec ces nouveaux produits et surtout elle a créé de nouvelles recettes, reconnaissables par leur légèreté.

Ainsi, alors que l'on connaissait déjà les flocons d'avoine ou le blé concassé (boulgour), on découvre à présent les flocons d'azukis, le soja ou l'épeautre concassés.

Ces céréales ainsi transformées, précuites, le plus souvent selon des techniques douces et respectueuses de l'aliment, conservent leur valeur nutritionnelle et gagnent en digestibilité. Elles permettent de consommer facilement des variétés anciennes (quinoa, kamut, épeautre...) réputées moins allergisantes. Biographie de l'auteur

Valérie Cupillard, créatrice culinaire est l'auteur de nombreux livres aux éditions La Plage. Certains sont traduits en plusieurs langues (Desserts et pains sans gluten, Cuisiner bio mode d'emploi, Graines germées, Fêtes bio) ou primés aux Gourmand World Cookbook Awards (Fêtes bio et Graines germées).

Download and Read Online CEREALES & LEGUMINEUSES Valérie Cupillard #YMCVBDQ58SR

Lire CEREALES & LEGUMINEUSES par Valérie Cupillard pour ebook en ligne CEREALES & LEGUMINEUSES par Valérie Cupillard 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 CEREALES & LEGUMINEUSES par Valérie Cupillard à lire en ligne. Online CEREALES & LEGUMINEUSES par Valérie Cupillard ebook Téléchargement PDF CEREALES & LEGUMINEUSES par Valérie Cupillard Doc CEREALES & LEGUMINEUSES par Valérie Cupillard Mobipocket CEREALES & LEGUMINEUSES par Valérie Cupillard EPub  
**YMCVBDQ58SR YMCVBDQ58SR YMCVBDQ58SR**