



**Mes petites recettes magiques aux superépices:  
Cannelle, curcuma, muscade... anticancer,  
protection cardiaque, minceur**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur

*Carole Garnier*

**Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur** Carole Garnier

 [Télécharger Mes petites recettes magiques aux superépices: Ca ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mes petites recettes magiques aux superépices: ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur Carole Garnier

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Muscade, girofle, cannelle, gingembre, piment d'Espelette, vanille... les épices apportent des touches de saveurs étonnantes à tous vos plats et embaument votre cuisine pour vous faire voyager. Mais connaissez-vous réellement leurs bienfaits sur la santé ? Avec leurs propriétés anticancer, brûle-graisses ou tonifiantes, les épices n'ont pas fini de vous surprendre.

Dans ce livre :

**Les épices en 10 questions** pour mieux les connaître, les choisir, les conserver et les utiliser autrement (en chapelure, marinades, infusions...). **Les 40 superépices (et mélanges d'épices)** avec leurs vertus santé, leurs accords en cuisine et des idées super-faciles pour s'en servir au quotidien... **Et bien sûr, des recettes gourmandes et magiques** pour varier les plaisirs : velouté de châtaignes au curry, riz sauté aux noix de cajou (avec curcuma, girofle et cannelle notamment – la recette en couverture), cake au gingembre, gaspacho de fraises au poivre... Une épice magique + quelques ingrédients simples ? pour des recettes santé express et amusantes ! Extrait

Extrait de l'introduction

Muscade, girofle, poivre, vanille... quels ingrédients, autres que les épices, peuvent se targuer d'évoquer si bien les légendes, les contrées lointaines, les voyages, la séduction, la richesse, les sortilèges et les mystères ? Convoitées, cultivées en secret, objets d'enjeux financiers colossaux et de vols, fantasmées, les épices ont attisé les passions des hommes à travers les siècles. Elles ont ouvert la route des épices, généré des colonisations, contribué aux fortunes les plus importantes de l'époque, tout cela pour finalement... le plaisir des sens.

Sur la route des épices

Depuis la nuit des temps, les épices ont rythmé le quotidien des hommes : dans la cuisine bien sûr, mais aussi dans la pharmacopée, les rites religieux, la cosmétique... Les Égyptiens, qui les faisaient venir d'Asie, en employaient de grandes quantités pour parfumer leurs plats, se maquiller, soigner leurs maux ou embaumer leurs morts. Grâce à leurs échanges commerciaux avec la Grèce, les épices franchirent la Méditerranée, puis gagnèrent l'Empire romain quand celui-ci conquiert le territoire hellène. Quelques siècles plus tard, les épices, passant par un nombre incalculable d'intermédiaires, étaient devenues, en Europe, hors de prix. Présentation de l'éditeur

Muscade, girofle, cannelle, gingembre, piment d'Espelette, vanille... les épices apportent des touches de saveurs étonnantes à tous vos plats et embaument votre cuisine pour vous faire voyager. Mais connaissez-vous réellement leurs bienfaits sur la santé ? Avec leurs propriétés anticancer, brûle-graisses ou tonifiantes, les épices n'ont pas fini de vous surprendre.

Dans ce livre :

**Les épices en 10 questions** pour mieux les connaître, les choisir, les conserver et les utiliser autrement (en chapelure, marinades, infusions...). **Les 40 superépices (et mélanges d'épices)** avec leurs vertus santé, leurs accords en cuisine et des idées super-faciles pour s'en servir au quotidien... **Et bien sûr, des recettes gourmandes et magiques** pour varier les plaisirs : velouté de châtaignes au curry, riz sauté aux noix de cajou (avec curcuma, girofle et cannelle notamment – la recette en couverture), cake au gingembre, gaspacho de fraises au poivre... Une épice magique + quelques ingrédients simples ? pour des recettes santé express et amusantes !

Download and Read Online Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur Carole Garnier #R7K4H39D6PF

Lire Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur par Carole Garnier pour ebook en ligne Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur par Carole Garnier 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 aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur par Carole Garnier à lire en ligne. Online Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur par Carole Garnier ebook Téléchargement PDF Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur par Carole Garnier Doc Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur par Carole Garnier Mobipocket Mes petites recettes magiques aux superépices: Cannelle, curcuma, muscade... anticancer, protection cardiaque, minceur par Carole Garnier EPub

**R7K4H39D6PFR7K4H39D6PFR7K4H39D6PF**