# Petits plats d'automne

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

# Petits plats d'automne

*Catherine Schiellein*

**Petits plats d'automne** Catherine Schiellein

En automne, cuisinez végétarien !

Courge, poireau, haricot vert, champignon, châtaigne, choux...mais aussi poire, raisin, pomme... L'automne regorge de fruits et légumes variés et savoureux à redécouvrir. Ce livre donne des idées et des recettes, 100 % végétariennes, faciles pour consommer les légumes en saison.

Vous retrouverez des recettes de tartines, des soupes repas, des cocottes mijotées ... Bref, une cuisine familiale et créative pour manger plus sain et plus végétal.

Auteur : Catherine Schiellein
96 pages
Format : 12 x 16,5 cm

**Télécharger** Petits plats d'automne ...pdf

**Lire en ligne** Petits plats d'automne ...pdf

**Téléchargez et lisez en ligne Petits plats d'automne Catherine Schiellein**

96 pages
Extrait
Où faire ses courses ?

Achetez des fruits et des légumes de saison, sur les marchés ou chez un bon marchand de fruits et légumes. Partez sans idées préconçues et choisissez ce qu'il y a de plus frais ce jour-là. Les blettes et les épinards doivent crisser sous vos doigts, les poireaux et les haricots doivent être d'une fermeté irréprochable etc. C'est la garantie de leur teneur en vitamines et en plus, vous gagnerez du temps à l'épluchage !

Quels sont les fruits et les légumes de saison ?

Légumes : artichaut, aubergine, betterave, brocoli, carotte, chou-fleur, chou-rave, chou vert, concombre, courgette, haricot à écosser (coco paimpolais, lingot, mogette, haricot blanc), haricot vert, navet, poireau, poivron, pomme de terre, salade verte (laitue, romaine, frisée), tomate, topinambour. Et en plus : tous les champignons.
Fruits : figue fraîche, fraise, framboise, melon, mûre, pêche, poire (Williams, beurré-hardy, conférence), pomme, prune (mirabelle), raisin (chasselas de Moissac, muscat de Hambourg). Présentation de l'éditeur
Recettes végétariennes de saison : tartines, carpaccio, poêlées... les légumes d'automne se déclinent sainement dans ces petits plats vite prêts.
Châtaignes et champignons, cèpe, roquette, courge, choux ou raisin... les légumes et les fruits de l'automne permettent de réaliser de petits plats sains et variées avec des produits frais.
Catherine Schiellein privilégie les plats vite préparés (salades, tartines, sautés,...) et nous initie en douceur à une cuisine végétarienne gourmande et saine pour nous comme pour la planète.

Biographie de l'auteur
Catherine Schiellein est l'auteur de plusieurs livres de cuisine : Pique-niques et barbecues de légumes, Recettes végétariennes d'Italie, publiés aux éditions La Plage.
Download and Read Online Petits plats d'automne Catherine Schiellein #Z7Y6IBTHLVG

Lire Petits plats d'automne par Catherine Schiellein pour ebook en lignePetits plats d'automne par Catherine Schiellein 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 Petits plats d'automne par Catherine Schiellein à lire en ligne.Online Petits plats d'automne par Catherine Schiellein ebook Téléchargement PDFPetits plats d'automne par Catherine Schiellein DocPetits plats d'automne par Catherine Schiellein MobipocketPetits plats d'automne par Catherine Schiellein EPub
**Z7Y6IBTHLVGZ7Y6IBTHLVGZ7Y6IBTHLVG**