



## La cuisine du gibier

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La cuisine du gibier

*François-Xavier Allonneau*

## **La cuisine du gibier** François-Xavier Allonneau

Cuisiner du gibier, c'est facile. Grâce à ce livre, découvrez plus de 100 recettes et conseils pratiques. Des plats les plus simples, bon marché et rapides, aux plus élaborés, de la caille au sanglier, pour tous les jours ou les grandes occasions, originaux ou traditionnels, et servis avec de superbes et alléchantes photos.

 [Télécharger La cuisine du gibier ...pdf](#)

 [Lire en ligne La cuisine du gibier ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La cuisine du gibier François-Xavier Allonneau

---

127 pages

Extrait

Conseils utiles

Le gibier sauvage, une viande saine

La viande de gibier sauvage, c'est naturel et c'est très bon pour la santé de tous ! Telle est la conclusion de l'étude du professeur P.-H. Ducluzeau, du service de nutrition et de diabétologie du CHU d'Angers et maître de conférence des universités. Son étude sur les «atouts nutritionnels des viandes de gibier sauvage» fut présentée en septembre 2004. En quoi la viande de gibier - sauvage, insistons-nous - est-elle saine ?

- Elle est riche en protéines. Celles-ci sont indispensables à la construction des muscles et des organes. Les personnes âgées, les enfants, les adolescents et les sportifs ont besoin de plus de protéines. La viande de gibier contient tous les acides aminés essentiels. 100 g de viande couvrent un tiers des besoins quotidiens.
- Elle est riche en fer. Elle est même la plus riche des viandes en la matière, 100 g contiennent 10 à 25 % des apports journaliers recommandés. Ce fer animal est mieux absorbé que le fer issu des végétaux; meilleur que l'épinard ! Le fer favorise la constitution de l'hémoglobine. Les femmes en âge de procréer, les enfants et adolescents ont un besoin accru de cet élément.
- Elle est riche en phosphore. La viande de gibier est d'ailleurs la meilleure source en phosphore, devant le poisson, avec 200-250 mg/100 g. Le phosphore intervient notamment dans la solidité des dents et des os. 100 g de viande de gibier couvrent entre 20 et 30 % des apports journaliers recommandés.
- Elle est riche en potassium, avec 320-360 mg pour 100 g, soit 15 % de plus que les viandes classiques. Le potassium multiplie les qualités : il aide à la répartition de l'eau dans l'organisme, il prévient les calculs rénaux, il régule la pression artérielle, les contractions musculaires et cardiaques. 100 g de viande de gibier couvrent plus de la moitié des apports minimaux recommandés.
- Elle contient des graisses de bonne qualité, protectrices du système cardiovasculaire.
- Elle contient moins de calories et de matières grasses que les viandes classiques.
- Elle est pauvre en sodium. Ce qui est recherché dans la lutte contre la tension artérielle notamment.
- Elle est moins grasse qu'un yaourt nature ! Car ne contenant quasiment pas de lipides.

Tout cela est logique : le gibier sauvage se déplace, court et vole au quotidien, et consomme une alimentation elle-même saine. Ce qui peut être riche en matière de cuisine du gibier, ce sont les sauces. Cela dit, les habitudes changent et l'on cuisine aujourd'hui même le gibier de façon plus légère.

(...) Présentation de l'éditeur

François-Xavier Allonneau

Photographies de Serge Simon

La viande de gibier, quoi de plus sain ? Une étude scientifique l'a prouvé : préférer la biche au boeuf, le sanglier au porc, le chevreuil au mouton, le lapin de garenne au lapin de clapier, c'est manger mieux. Biche mironton, marbré de sanglier ou perdrix acidulées, découvrez des recettes faciles et savoureuses pour tous les jours et pour les grandes occasions.

François-Xavier Allonneau, journaliste, se passionne pour la chasse... et la cuisine du gibier. Son épouse, Emmanuelle, l'aide aux fourneaux avec enthousiasme. Biographie de l'auteur

François-Xavier Allonneau, journaliste, se passionne pour la chasse... et la cuisine du gibier. Son épouse, Emmanuelle, l'aide aux fourneaux avec enthousiasme.

Download and Read Online La cuisine du gibier François-Xavier Allonneau #0TNHB3A54ZR

Lire La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau pour ebook en ligneLa cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau 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 La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau à lire en ligne.Online La cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau ebook Téléchargement PDFLa cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau DocLa cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau MobipocketLa cuisine du gibier par François-Xavier Allonneau EPub

**0TNHB3A54ZR0TNHB3A54ZR0TNHB3A54ZR**