



100 recettes de soupes : 100 % faciles

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

100 recettes de soupes : 100 % faciles

Anne Dufour, Laurence Wittner

100 recettes de soupes : 100 % faciles Anne Dufour, Laurence Wittner

100 recettes de soupes : 100 % faciles - Anne Dufour & Laurence Wittner

Auteurs : Anne Dufour & Laurence Wittner

La soupe est à la mode et ce n'est pas un hasard. Elle répond à un équilibre alimentaire parfait .

Etat : Livre d'occasion en bon état

Format : 18 x 11 cm

128 pages

ISBN-13: 978-2848990385

A condition, bien-sûr, d'y mettre les aliments adéquats, elle renferme plus d'un atout dans son assiette creuse : une mine de minéraux et de vitamines, une capacité exceptionnelle de rassasiement (super pour les candidats à la minceur).

Les 100 recettes choisies accompagnent les saisons (chaudes en hiver, froides en été), les envies (salées, sucrées), les appétits (petites faims = bouillon, gros appétit = potages enrichis), les besoins (soupes hyper protéinées, antioxydantes, reminéralisantes, diurétiques...).

Des recettes faciles, délicieuses, rapides, accessibles à tous.

Brûleuses de graisses, détox, vitalité, hyperprotéinées, coupe-faim, antioxydantes, elles ont toutes les qualités.

 [Télécharger 100 recettes de soupes : 100 % faciles ...pdf](#)

 [Lire en ligne 100 recettes de soupes : 100 % faciles ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne 100 recettes de soupes : 100 % faciles Anne Dufour, Laurence Wittner

128 pages

Présentation de l'éditeur

Qu'est-ce qui fait vraiment maigrir ? Et grandir les petits enfants ? Qui permet d'engloutir des litres de vitamines sans y penser ? Qui est plus simple que simple à cuisiner ? Qui se prépare en toute saison ? Qui est médaillée d'or pour les bénéfices santé ? La soupe ! Que tout soit bien clair : pas question, ici, de soupes désuètes, fades et sans âme ! Même si la soupe est le plat du jour le plus ancien, le plus répandu et le plus actuel de la planète. Grâce à cet ouvrage, vous plongerez votre grande cuillère dans des potages, des consommés, des crèmes, à faire fondre les plus gourmands. Bien chaudes en automne et en hiver, tièdes ou glacées au printemps et en été : il n'y a jamais eu de saison pour les soupes, à condition, justement, de respecter les produits de saison. Entrées, plats, dessert... c'est tellement bon ! Biographie de l'auteur Anne Dufour est l'auteur de nombreux livres à succès : Aliments santé Guide pratique, Mincir protéines, La révolution des oméga 3. Laure Wittner est journaliste, gastronome. Elles ont publié ensemble l'Almanach santé, Les oméga 3 au menu et 100 recettes vapeur.

Download and Read Online 100 recettes de soupes : 100 % faciles Anne Dufour, Laurence Wittner

#HCT7L49WV2D

Lire 100 recettes de soupes : 100 % faciles par Anne Dufour, Laurence Wittner pour ebook en ligne 100 recettes de soupes : 100 % faciles par Anne Dufour, Laurence Wittner 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 100 recettes de soupes : 100 % faciles par Anne Dufour, Laurence Wittner à lire en ligne. Online 100 recettes de soupes : 100 % faciles par Anne Dufour, Laurence Wittner ebook Téléchargement PDF 100 recettes de soupes : 100 % faciles par Anne Dufour, Laurence Wittner Doc 100 recettes de soupes : 100 % faciles par Anne Dufour, Laurence Wittner Mobipocket 100 recettes de soupes : 100 % faciles par Anne Dufour, Laurence Wittner EPub
HCT7L49WV2DHCT7L49WV2DHCT7L49WV2D