



## Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse)

*Valéry Drouet*

Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) Valéry Drouet

 [Télécharger Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée \(Albums La ...pdf](#)

 [Lire en ligne Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée \(Albums ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) Valéry Drouet**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Avec ces 30 recettes illustrées, la cuisine à la vapeur n'aura plus de secret pour vous ! Cuit-vapeur, couscoussier, papillote, panier en bambou... découvrez tout les modes de cuisson et préparez de bons petits plats gourmands et légers, en toute simplicité. Légumes croquants, viandes fondantes, poissons parfumés et desserts tout doux : les aliments gardent tous leurs bienfaits (vitamines, minéraux) et toutes leurs saveurs, pour réconcilier équilibre et plaisir. Extrait

Plaisir et bien-être à toute vapeur

Gourmande, parfumée et saine, la cuisine à la vapeur présente de nombreux avantages aussi bien culinaires que diététiques.

Toutes sortes d'ustensiles se prêtent à ce mode de cuisson, du simple couscoussier -une casserole munie d'un panier perforé et d'un couvercle - à la Cocotte-Minute. Très esthétiques, les paniers en bambou se servent directement à table. Plus modernes, les cuit-vapeur électriques, à deux ou trois étages, permettent de cuire plusieurs aliments à la fois ; on place les aliments à cuisson plus courte à l'étage supérieur, par exemple un filet de poisson en haut et des légumes en bas. Quant à l'autocuiseur, même s'il ne donne pas tout à fait le même résultat culinaire, il est l'allié des préparations express, car le temps de cuisson y est divisé par deux ou par trois.

La cuisson à la vapeur restitue parfaitement la saveur des aliments, qui conservent leurs composés aromatiques hydrosolubles (ceux qui passent dans l'eau lors d'une cuisson traditionnelle). Avantage gustatif supplémentaire, les aliments ne perdent pas leur eau de cuisson et présentent souvent une texture très moelleuse.

Riches en saveurs, les aliments cuits à la vapeur n'ont pas besoin de beaucoup de sel pour être agréables à consommer, ce qui est très intéressant dans certains régimes, mais pas seulement, car l'excès de sodium n'est recommandable à personne ! Autre intérêt, et pas des moindres, ils conservent leurs vitamines (B et C) et leurs minéraux (potassium, chlore, magnésium...) hydrosolubles.

Enfin, ce mode de cuisson ne nécessite aucune matière grasse. Il convient donc aux personnes qui surveillent leur poids ou à celles qui présentent un excès de cholestérol sanguin. Rien n'empêche bien sûr d'agrémenter les aliments, après cuisson, d'une noisette de beurre ou d'un filet d'huile d'olive. Ces graisses crues sont nettement plus digestes que les graisses cuites et l'on profite pleinement de leurs vitamines A ou E qu'une cuisson aurait détruites.

Dans la plupart des recettes qui suivent, il est prévu une sauce à base de beurre, de crème, ou d'huile, à ajouter après cuisson. Si vous suivez un régime minceur ou anti-cholestérol, il vous suffit de réduire les proportions de ces corps gras ou de les remplacer par leur version allégée.

Bon appétit !

Florence Daine, nutritionniste

Les recettes contenues dans cet ouvrage sont conçues pour un cuit-vapeur traditionnel, mais elles s'adaptent facilement pour un cuit-vapeur électrique. Il vous faudra simplement prolonger le temps de cuisson d'environ 5 minutes, ce qui correspond au délai dans lequel se forme la vapeur. Présentation de l'éditeur

Avec ces 30 recettes illustrées, la cuisine à la vapeur n'aura plus de secret pour vous ! Cuit-vapeur, couscoussier, papillote, panier en bambou...découvrez tout les modes de cuisson et préparez de bons petits plats gourmands et légers, en toute simplicité. Légumes croquants, viandes fondantes, poissons parfumés et desserts tout doux : les aliments gardent tous leurs bienfaits (vitamines, minéraux) et toutes leurs saveurs, pour réconcilier équilibre et plaisir.

Download and Read Online Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) Valéry Drouet  
#DMNKSUP2R84

Lire Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) par Valéry Drouet pour ebook en ligne Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) par Valéry Drouet 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 Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) par Valéry Drouet à lire en ligne. Online Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) par Valéry Drouet ebook Téléchargement PDF Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) par Valéry Drouet Doc Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) par Valéry Drouet Mobipocket Tout vapeur : Cuisine santé vitaminée (Albums Larousse) par Valéry Drouet EPub **DMNKSUP2R84DMNKSUP2R84DMNKSUP2R84**