



Noix de coco

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Noix de coco

Béregère Abraham

Noix de coco Béregère Abraham

 [Télécharger Noix de coco ...pdf](#)

 [Lire en ligne Noix de coco ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Noix de coco Bérengère Abraham

92 pages

Présentation de l'éditeur

Découvrez toutes les saveurs et les vertus de la noix de coco, ce fruit énergétique plein de vitamines et aux usages alimentaires multiples.

L'eau de coco réhydrate l'organisme avec très peu de calories et beaucoup de vitamines.

Le lait de coco est riche en fer, potassium et phosphore.

L'huile de coco est riche en acides gras essentiels et stimule le système immunitaire.

La farine de coco est riche en fibres mais pauvre en sucres rapides et sans gluten.

La chair de coco est pleine d'éléments nutritifs et facilite la digestion.

Laissez-vous tenter par **plus de 50 recettes** pour se régaler sainement et se sentir bien !

Soupes :

Soupe thaïlandaise coco

Soupe de poulet au lait de coco

Plats :

Curry de poisson au lait de coco

Riz noir au lait de coco et aux graines de grenade

Cocktails :

Pastèque coco spiruline

Coco mandarine lait de soja

Petit déjeuner et desserts :

Muesli coco baies de goji

Panna cotta coco grenade

Vous ne pourrez plus vous passer de noix de coco ! Biographie de l'auteur

Diplômée de l'école des beaux-arts de Toulouse et fille de chef de cuisine, Bérengère Abraham travaille en tant que styliste culinaire pour la publicité et la presse. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Larousse.

Quelques mots de Bérengère :

Ma passion pour la cuisine...

J'ai grandi dans une famille de restaurateurs et donc j'ai toujours vu mon père cuisiner depuis mon enfance, je l'ai toujours beaucoup observé et la cuisine m'a donc très tôt passionnée. **Mes ingrédients préférés au quotidien...**

Au quotidien, pas besoin d'être trop exotique, l'essentiel est de choisir des bons produits, une huile d'olive de qualité par exemple ou du sel épicé. Pour apporter une petite touche asiatique, j'utilise beaucoup le gingembre et la citronnelle qui se glissent très facilement un peu partout. **Mes « trucs » pour réussir une recette...**

Être patient et surtout exigeant. Chaque étape est importante dans la réalisation d'une recette surtout en pâtisserie, alors rien ne sert de brûler les étapes ! **Un plat pour épater mes amis...**

Une tarte tatin. **Pour un dîner à deux ...**

Un carpaccio de saint jacques à la vanille. **Et pour moi toute seule ...**

Des crevettes marinées au citron vert et à la citronnelle. **L'instrument de cuisine dont je ne peux pas me passer...**

Une cuillère en bois. **Mon métier de styliste culinaire...**J'ai suivi 5 ans d'études aux beaux-arts de Toulouse, mais il n'y a pas de formation particulière pour ce métier, chacun vient en général d'horizons différents. **Ce qui m'inspire...**

L'atmosphère du moment, les saisons bien sûr, la mode...

Download and Read Online Noix de coco Bérengère Abraham #4UGF9SA3K08

Lire Noix de coco par Bérengère Abraham pour ebook en ligne Noix de coco par Bérengère Abraham
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 Noix de coco par Bérengère Abraham à lire en ligne. Online Noix de coco par Bérengère Abraham
ebook Téléchargement PDF Noix de coco par Bérengère Abraham Doc Noix de coco par Bérengère Abraham
Mobipocket Noix de coco par Bérengère Abraham EPub
4UGF9SA3K084UGF9SA3K084UGF9SA3K08