

Livre

Auteur(s) : Piège, Jean-François (1970-...) (Auteur) ;Lobbestael, Nicolas (Illustrateur)

Titre(s) : Zéro gras [Texte imprimé] : plus de 50 recettes lights et gourmandes qui ont fait leurs preuves / Jean-François Piège ; photographies, Nicolas Lobbestaël.

Editeur(s) : impr. en Espagne). ; Vanves : Hachette cuisine, DL 2018.

Résumé : Vous avez fait le choix de vous nourrir plus sainement ou vous devez par nécessité, éliminer de vos assiettes, certains ingrédients, ce livre va rapidement vous devenir indispensable : Jean-François Piège vous fait en effet entrer dans sa cuisine personnelle et vous propose 50 recettes sans graisses mais surtout pas sans saveurs ! Il a mis au point des techniques de cuisson innovantes mais faciles à mettre en œuvre, développer des assaisonnements uniques, associer des ingrédients étonnantes et vous livre ici le fruit de ses recherches illustrées en pas à pas. Des recettes pour tous les jours et tous les goûts, rapides et originales !.

Sujet(s) : Régimes pauvres en calories ** Recettes



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	641.5 PIE	Prêt normal	En rayon		