

Livre

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

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

**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 étonnants 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  |                |              |