

☐

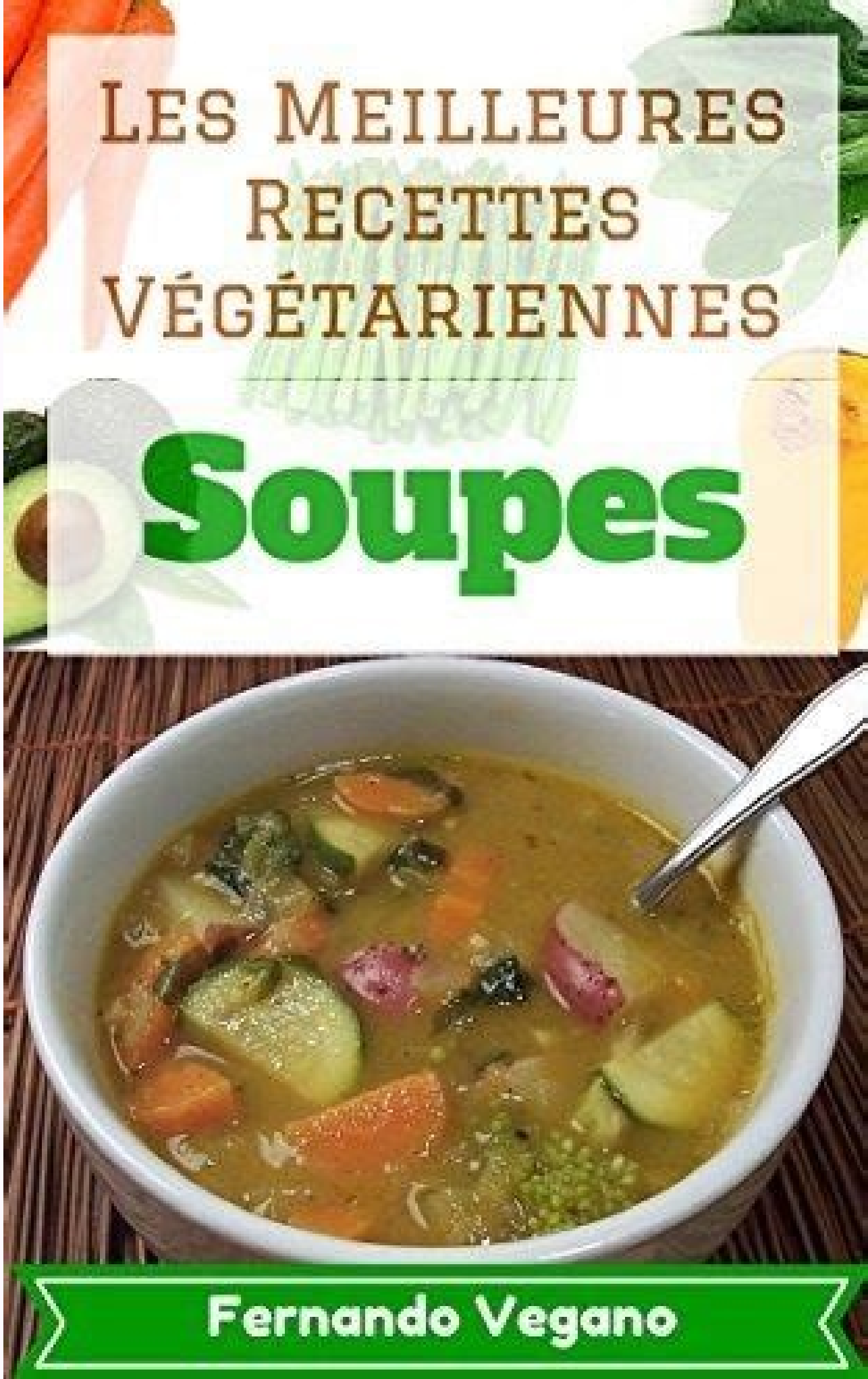
I'm not robot


reCAPTCHA

Continue

Livre faire des soupes

© 1996-2015, Amazon.com, Inc. ou ses filiales. Created with Sketch. N'oubliez pas de vous inscrire à notre newsletter ! Cuisine Réconfortante en hiver, apéritive et rafraîchissante l'été, petite entrée ou repas à elle seule, la soupe est un plat savoureux qui plaît à tous et se décline en mille saveurs !Ce livre ouvre l'appétit et donne envie de souper même au déjeuner ! Classées par saisons et par catégories d'aliments (légumes, racines, choux, légumes secs, feuilles, pâtes et riz, poissons, viandes, tofu...), les soupes respectent le rythme de la nature. Ce livre vous offre aussi tous les petits trucs qui feront de vos soupes des repas d'exception !Plus de 200 recettes de soupes et des toppings simples, classiques ou originaux, créatifs et gourmands ! Styliste culinaire et auteure, Julie Schwob crée des recettes gourmandes, faciles et imaginatives. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont Tout silicone, 30 recettes salées et sucrées (2009), Lunch Box (2011) et Miam ! La cuisine de quand j'étais petit (2012) aux éditions de La Martinière. Elle a également publié Yes we cook (13.000 ex) aux Éditions Mango en 2010.Guillaume Czerw est photographe indépendant.



Elle a également publié Yes we cook (13.000 ex) aux Éditions Mango en 2010.Guillaume Czerw est photographe indépendant. Spécialisé en photo culinaire, il collabore tant pour la presse (180°, Saveurs, Fou de pâtisserie !) que pour l'édition. Aux éditions de La Martinière, il signe notamment les photos de Christophe Adam de la collection Atelier Adam (Framboise, Citron, Chocolat, Fraise, Vanille) ou encore celles de Catherine Kluger pour Peas and Love (2018) et celle des Cuisiots migrants (2019). Derniers ouvrages Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch.



En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Inscrivez-vous à la Newsletter des Éditions de La Martinière pour découvrir l'emploi du temps d'une journée parfaite ! Cet ouvrage incontournable vous présente des recettes traditionnelles ou plus innovantes, rustiques ou plus raffinées, dans un souci constant de saveur et de simplicité. Plus de 200 recettes éprouvées : légumes, poisson, viande, fruits de mer, pâtes, épices et fruits. Les soupes peuvent réjouir tous les palais ! On y découvre comment accommoder les fruits et légumes de saison, mais aussi transformer astucieusement vos restes en mets délicieux !En outre ce livre fournit :-des conseils simples et illustrés vous aident à maîtriser les techniques comme la préparation des fonds et bouillons, l'épluchage des légumes, la découpe en julienne.-des astuces pour accommoder les produits locaux et de saison au gré de vos envies. En savoir plus Retour à la liste Réconfortante en hiver, apéritive et rafraîchissante l'été, petite entrée ou repas à elle seule, la soupe est un plat savoureux qui plaît à tous et se décline en mille saveurs ! Ce livre ouvre l'appétit et donne envie de souper même au déjeuner ! Classées par saisons et par catégories d'aliments (légumes, racines, choux, légumes secs, feuilles, pâtes et riz, poissons, viandes, tofu...), les soupes respectent le rythme de la nature. Ce livre vous offre aussi tous les petits trucs qui feront de vos soupes des repas d'exception !Plus de 200 recettes de soupes et des toppings simples, classiques ou originaux, créatifs et gourmands ! Retour à la liste Cet article vous présente une sélection de 5 des meilleurs livres de recettes de soupes. 1. Des soupes qui nous font du bien (Clea, Clémence Catz) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Plus de 150 soupes qui nous font du bien : A chaque légume sa soupe.



N'oubliez pas de vous inscrire à notre newsletter ! Cuisine Réconfortante en hiver, apéritive et rafraîchissante l'été, petite entrée ou repas à elle seule, la soupe est un plat savoureux qui plaît à tous et se décline en mille saveurs !Ce livre ouvre l'appétit et donne envie de souper même au déjeuner ! Classées par saisons et par catégories d'aliments (légumes, racines, choux, légumes secs, feuilles, pâtes et riz, poissons, viandes, tofu...), les soupes respectent le rythme de la nature. Ce livre vous offre aussi tous les petits trucs qui feront de vos soupes des repas d'exception !Plus de 200 recettes de soupes et des toppings simples, classiques ou originaux, créatifs et gourmands ! Styliste culinaire et auteure, Julie Schwob crée des recettes gourmandes, faciles et imaginatives. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont Tout silicone, 30 recettes salées et sucrées (2009), Lunch Box (2011) et Miam ! La cuisine de quand j'étais petit (2012) aux éditions de La Martinière. Elle a également publié Yes we cook (13.000 ex) aux Éditions Mango en 2010.Guillaume Czerw est photographe indépendant. Spécialisé en photo culinaire, il collabore tant pour la presse (180°, Saveurs, Fou de pâtisserie !) que pour l'édition. Aux éditions de La Martinière, il signe notamment les photos de Christophe Adam de la collection Atelier Adam (Framboise, Citron, Chocolat, Fraise, Vanille) ou encore celles de Catherine Kluger pour Peas and Love (2018) et celle des Cuisiots migrants (2019). Derniers ouvrages Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Inscrivez-vous à la Newsletter des Éditions de La Martinière pour découvrir l'emploi du temps d'une journée parfaite ! Cet ouvrage incontournable vous présente des recettes traditionnelles ou plus innovantes, rustiques ou plus raffinées, dans un souci constant de saveur et de simplicité. Plus de 200 recettes éprouvées : légumes, poisson, viande, fruits de mer, pâtes, épices et fruits. Les soupes peuvent réjouir tous les palais ! On y découvre comment accommoder les fruits et légumes de saison, mais aussi transformer astucieusement vos restes en mets délicieux !En outre ce livre fournit :-des conseils simples et illustrés vous aident à maîtriser les techniques comme la préparation des fonds et bouillons, l'épluchage des légumes, la découpe en julienne.-des astuces pour accommoder les produits locaux et de saison au gré de vos envies. En savoir plus Retour à la liste Réconfortante en hiver, apéritive et rafraîchissante l'été, petite entrée ou repas à elle seule, la soupe est un plat savoureux qui plaît à tous et se décline en mille saveurs ! Ce livre ouvre l'appétit et donne envie de souper même au déjeuner ! Classées par saisons et par catégories d'aliments (légumes, racines, choux, légumes secs, feuilles, pâtes et riz, poissons, viandes, tofu...), les soupes respectent le rythme de la nature. Ce livre vous offre aussi tous les petits trucs qui feront de vos soupes des repas d'exception !Plus de 200 recettes de soupes et des toppings simples, classiques ou originaux, créatifs et gourmands ! Retour à la liste Cet article vous présente une sélection de 5 des meilleurs livres de recettes de soupes. 1. Des soupes qui nous font du bien (Clea, Clémence Catz) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Plus de 150 soupes qui nous font du bien : A chaque légume sa soupe. Des lentilles aux patates douces, du haricot coco au potimarron, le livre offre pour 40 légumes de saison des recettes simples et gourmandes. Classement alphabétique par légume. Les soupes qui soignent. Un chapitre dédié aux soupes crues et aux soupes santé qui intègrent des superfoods... Les soupes à partager. Une trentaine de soupes pour recevoir ou pour composer des repas complets et sains. Des pages dédiées aux accompagnements et au topping... Chaque soupe est photographiée en mettant en valeur les ingrédients santé qu'elle va nous permettre d'utiliser. A propos de l'auteur Depuis son premier succès Agar-agar, secret minceur des Japonaises, Clea a publié une quinzaine de livres aux éditions La Plage. Plusieurs ont été traduits à l'étranger et sont disponibles en espagnol, en allemand, en anglais... P'tit Chef bio a reçu le prix La Mazille jeunesse du Festival international du livre gourmand de Périgueux. Clea est diplômée en sciences sociales appliquées à l'alimentation. Clémence Catz participe à l'élaboration de recettes pour des fabricants de produits bio, elle donne des cours de cuisine bio à Paris et anime un blog culinaire (Chez Clem). Elle est l'auteure aux éditions La Plage de Sarrazin, l'alternative sans gluten, Chia, Cuisine veggie, les savoir-faire.... 2. Soupes complètes (Sophie Dupuis-Gaulier) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Potage, bouillon, velouté, crème... Réconfortantes en hiver et rafraîchissantes en été, les soupes sont un véritable repas pour faire le plein de légumes et de saveurs. Des classiques aux plus originales, découvrez 100 recettes : Traditionnelles comme la garbure, la cotriade, le bisque de homard ou la soupe au pistou... Aux saveurs du monde comme le minestrone, la soupe de Brighton au cheddar et carottes, le goulash, l'harira, le pho, la soupe Tom ka kai au lait de coco ou soupe udon aux crevettes et sakés... Créatives comme la crème de petits pois et boules de mozzarella panée, le velouté de butternut au morbrir, la soupe de fèves au curry vert et aux crevettes... Épices, parfumées et généreuses, ces soupes seront encore meilleures à partager ! A propos de l'auteur Sophie Dupuis-Gaulier est auteure et styliste culinaire de plusieurs ouvrages parus aux éditions Hachette Pratique. Bon et beau, telle est sa devise ! Sa cuisine et son

styleisme s'inspirent de ses voyages.



Derniers ouvrages Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Inscrivez-vous à la Newsletter des Éditions de La Martinière pour découvrir l’emploi du temps d’une journée parfaite ! Cet ouvrage incontournable vous présente des recettes traditionnelles ou plus innovantes, rustiques ou plus raffinées, dans un souci constant de saveur et de simplicité. Plus de 200 recettes éprouvées : légumes, poisson, viande, fruits de mer, pâtes, épices et fruits. Les soupes peuvent régénier tous les palais ! On y découvre comment accommoder les fruits et légumes de saison, mais aussi transformer astucieusement vos restes en mets délicieux !En outre ce livre fournit -des conseils simples et illustrés vous aident à maîtriser les techniques comme la préparation des fonds et bouillons, l'épluchage des légumes, la découpe en julienne...des astuces pour accommoder les produits locaux et de saison au gré de vos envies. En savoir plus Retour à la liste Réconfortante en hiver, apéritive et rafraîchissante l'été, petite entrée ou repas à elle seule, la soupe est un plat savoureux qui plaît à tous et se décline en mille saveurs ! Ce livre ouvre l'appétit et donne envie de souper même au déjeuner ! Classées par saisons et par catégories d'aliments (légumes, racines, choux, légumes secs, feuilles, pâtes et riz, poissons, viandes, tofu...), les soupes respectent le rythme de la nature. Ce livre vous offre aussi tous les petits trucs qui feront de vos soupes des repas d'exception !Plus de 200 recettes de soupes et des toppings simples, classiques ou originaux, créatifs et gourmands ! Retour à la liste Cet article vous présente une sélection de 5 des meilleurs livres de recettes de soupes. 1. Des soupes qui nous font du bien (Clea, Clémence Catz) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Plus de 150 soupes qui nous font du bien : A chaque légume sa soupe. Des lentilles aux patates douces, du haricot coco au potimarron, le livre offre pour 40 légumes de saison des recettes simples et gourmandes. Classement alphabétique par légume. Les soupes qui soignent. Un chapitre dédié aux soupes crues et aux soupes santé qui intègrent des superfoods... Les soupes à partager. Une trentaine de soupes pour recevoir ou pour composer des repas complets et sains. Des pages dédiées aux accompagnements et au topping. Chaque soupe est photographiée en mettant en valeur les ingrédients santé qu'elle va nous permettre d'utiliser. A propos de l'auteur Depuis son premier succès Agar-agar, secret minceur des Japonaises, Clea a publié une quinzaine de livres aux éditions La Plage. Plusieurs ont été traduits à l'étranger et sont disponibles en espagnol, en allemand, en anglais... P'tit Chef bio a reçu le prix La Mazille jeunesse du Festival International du livre gourmand de Périgueux. Clea est diplômée en sciences sociales appliquées à l'alimentation. Clémence Catz participe à l'élaboration de recettes pour des fabricants de produits bio, elle donne des cours de cuisine bio à Paris et anime un blog culinaire (Chez Clem). Elle est l'auteure aux éditions La Plage de Sarrasin, l'alternative sans gluten, Chia, Cuisine veggie, les savoir-faire.... 2. Soupes complètes (Sophie Dupuis-Gaulier) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Potage, bouillon, velouté, crème... Réconfortantes en hiver et rafraichissantes en été, les soupes sont un véritable repas pour faire le plein de légumes et de saveurs. Des classiques aux plus originales, découvrez 100 recettes : Traditionnelles comme la garbure, la cotriade, le bisque de homard ou la soupe au pistou... Aux saveurs du monde comme le minestrone, la soupe de Brighton au cheddar et carottes, le goulash, l'harira, le phò, la soupe Tom ka kai au lait de coco ou soupe udon aux crevettes et sakés... Créatives comme la crème de petits pois et boules de mozzarella panée, le velouté de butternut au morbier, la soupe de fèves au curry vert et aux crevettes... Épiciées, parfumées et généreuses, ces soupes seront encore meilleures à partager ! A propos de l'auteur Sophie Dupuis-Gaulier est auteure et styliste culinaire de plusieurs ouvrages parus aux éditions Hachette Pratique.



Spécialisé en photo culinaire, il collabore tant pour la presse (180*, Saveurs, Fou de pâtisserie !) que pour l’édition. Aux éditions de La Martinière, il signe notamment les photos de Christophe Adam de la collection Atelier Adam (Framboise, Citron, Chocolat, Fraise, Vanille) ou encore celles de Catherine Kluger pour Peas and Love (2018) et celle des Cuistots migrants (2019). Derniers ouvrages Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Created with Sketch. En savoir plus Inscrivez-vous à la Newsletter des Editions de La Martinière pour découvrir l’emploi du temps d’une journée parfaite ! Cet ouvrage incontournable vous présente des recettes traditionnelles ou plus innovantes, rustiques ou plus raffinées, dans un souci constant de saveur et de simplicité. Plus de 200 recettes éprouvées : légumes, poisson, viande, fruits de mer, pâtes, épices et fruits. Les soupes peuvent régénier tous les palais ! On y découvre comment accommoder les fruits et légumes de saison, mais aussi transformer astucieusement vos restes en mets délicieux !En outre ce livre fournit -des conseils simples et illustrés vous aident à maîtriser les techniques comme la préparation des fonds et bouillons, l'épluchage des légumes, la découpe en julienne...des astuces pour accommoder les produits locaux et de saison au gré de vos envies. En savoir plus Retour à la liste Réconfortante en hiver, apéritive et rafraîchissante l'été, petite entrée ou repas à elle seule, la soupe est un plat savoureux qui plaît à tous et se décline en mille saveurs ! Ce livre ouvre l'appétit et donne envie de souper même au déjeuner ! Classées par saisons et par catégories d'aliments (légumes, racines, choux, légumes secs, feuilles, pâtes et riz, poissons, viandes, tofu...), les soupes respectent le rythme de la nature. Ce livre vous offre aussi tous les petits trucs qui feront de vos soupes des repas d'exception !Plus de 200 recettes de soupes et des toppings simples, classiques ou originaux, créatifs et gourmands ! Retour à la liste Cet article vous présente une sélection de 5 des meilleurs livres de recettes de soupes. 1. Des soupes qui nous font du bien (Clea, Clémence Catz) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Plus de 150 soupes qui nous font du bien : A chaque légume sa soupe. Des lentilles aux patates douces, du haricot coco au potimarron, le livre offre pour 40 légumes de saison des recettes simples et gourmandes. Classement alphabétique par légume. Les soupes qui soignent. Un chapitre dédié aux soupes crues et aux soupes santé qui intègrent des superfoods... Les soupes à partager. Une trentaine de soupes pour recevoir ou pour composer des repas complets et sains. Des pages dédiées aux accompagnements et au topping. Chaque soupe est photographiée en mettant en valeur les ingrédients santé qu'elle va nous permettre d'utiliser. A propos de l'auteur Depuis son premier succès Agar-agar, secret minceur des Japonaises, Clea a publié une quinzaine de livres aux éditions La Plage. Plusieurs ont été traduits à l'étranger et sont disponibles en espagnol, en allemand, en anglais... P'tit Chef bio a reçu le prix La Mazille jeunesse du Festival international du livre gourmand de Périgueux. Clea est diplômée en sciences sociales appliquées à l'alimentation. Clémence Catz participe à l'élaboration de recettes pour des fabricants de produits bio, elle donne des cours de cuisine bio à Paris et anime un blog culinaire (Chez Clem). Elle est l'auteure aux éditions La Plage de Sarrasin, l'alternative sans gluten, Chia, Cuisine veggie, les savoir-faire.... 2. Soupes complètes (Sophie Dupuis-Gaulier) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Potage, bouillon, velouté, crème... Réconfortantes en hiver et rafraichissantes en été, les soupes sont un véritable repas pour faire le plein de légumes et de saveurs. Des classiques aux plus originales, découvrez 100 recettes : Traditionnelles comme la garbure, la cotriade, le bisque de homard ou la soupe au pistou... Aux saveurs du monde comme le minestrone, la soupe de Brighton au cheddar et carottes, le goulash, l'harira, le phò, la soupe Tom ka kai au lait de coco ou soupe udon aux crevettes et sakés... Créatives comme la crème de petits pois et boules de mozzarella panée, le velouté de butternut au morbier, la soupe de fèves au curry vert et aux crevettes... Épiciées, parfumées et généreuses, ces soupes seront encore meilleures à partager ! A propos de l'auteur Sophie Dupuis-Gaulier est auteure et styliste culinaire de plusieurs ouvrages parus aux éditions Hachette Pratique. Bon et beau, telle est sa devise ! Sa cuisine et son stylisme s'inspirent de ses voyages. 3. Les soupes de Sophie (Sophie Dudemaine) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Chaudes, froides, sucrées, salées : voici 80 recettes de soupes faciles, gourmandes et originales avec tout plein d'astuces signées Sophie Dudemaine. Des recettes pleines de créativité, à faire saliver petits et grands ! A propos de l'auteur Sophie Dudemaine est connue et reconnue grâce au formidable succès des Cakes de Sophie. Elle se renouvelle constamment et continue d'être impliquée à 100 % dans ses livres dont elle réalise toutes les recettes et les plats photographiés. 4. Soupes complètes avec Soup & Co (Coralie Ferreira) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Velouté aux légumes du pot-au-feu, soupe de crevettes à la thaïe, minestrone d'hiver mais aussi ketchup maison ou chai latte : obtenez le mixage parfait avec votre nouveau robot et réalisez des recettes complètes, pour manger sainement à toute occasion ! Découvrez 75 recettes spécialement conçues pour votre Soup & Co, et faites le plein de vitamines toute l'année ! A propos de l'auteur Coralie Ferreira est une experte en création de soupes avec le blender Soup & Co. 5. Simplissime - Soupes et bouillons rapides les + faciles du Monde (Jean-François Mallet) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Des recettes lues en un tour d'œil, réalisées en un tour de main : 2 à 6 ingrédients par recette, présentées visuellement Une recette très courte, simple, claire et précise Une belle photo du plat, explicite et gourmande

Temps de préparation réduit Super bon, super rapide, sans vaisselle (ou presque) ! A propos de l'auteur Jean-François Mallet est major de l'école supérieure de cuisine française » Ferrandi «. Il a exercé le métier de chef dans des grandes maison avant de se lancer dans son autre passion : la photographie. Grand reporter il s'est spécialisé dans la photographie culinaire et de voyage. Il parcourt aujourd'hui la planète pour prendre sur le vif les plats du monde entier et ceux qui les font. Page 2 Cet article vous présente une sélection de 5 des meilleurs livres de recettes à IG bas. 1. Le nouveau régime IG (Angélique Houlbort, Elvire Nérin) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Le Nouveau Régime IG est l'aboutissement de plus de vingt années de recherches en nutrition. Contrairement à d'autres régimes, son efficacité a été mesurée par des études rigoureuses. C'est un programme équilibré, très facile à suivre, sans risque, qui vous conduira vers une meilleure santé. Voilà pourquoi les chercheurs le conseillent même si vous n'avez pas de poids à perdre. Et voilà pourquoi il est recommandé pour toute la famille, enfants compris ! Le corps est programmé pour consommer des glucides à index glycémique bas. Le Nouveau régime IG vous explique pourquoi, vous dit où les trouver et comment les incorporer à votre alimentation. Dès les premiers jours, vous donnez à votre corps les clés de la minceur, de la forme et de la santé. Les résultats sont au rendez-vous, preuves à l'appui. Avec le régime IG, on ne perd pas d'eau, on ne perd pas de muscle. On perd en revanche 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus. Cette nouvelle édition a été largement revue et augmentée pour vous mettre encore plus vite sur la voie de la réussite. Nouveau dans cette édition : Un carnet de bord avec les points clés du régime et tous les repères pour suivre votre progression L'index glycémique de 600 aliments Comment modérer votre appétit sans frustration Comment éviter les fringales Comment choisir pain, riz, biscuits, céréales... 3 semaines de menus et de délicieuses recettes pour la cuisine de tous les jours. A propos de l'auteur Elvire Nérin est ingénieure, spécialiste de l'alimentation. Elle collabore à LaNutrition.fr, premier site d'information sur la nutrition. Elle est co-auteure du guide Le bon choix pour vos enfants. Angélique Houlbort est diététicienne libérale. Elle a participé à la mise en place des bilans nutritionnels et plusieurs heures après les repas, sans fringales ni « coups de pompe » ? Comment cesser de grignoter à tout moment, avec à la clé fatigue et kilos en trop ? Comment retrouver vitalité et jolie silhouette ?

Comment se régaler même si l'on est atteint d'une maladie métabolique qui impose entre autre de réduire drastiquement les apports sucrés ? La réponse est dans la cuisine à indice glycémique (IG) bas : une alimentation très équilibrée, ne provoquant aucune carence et bonne pour le moral, puisque sans privations ! Il s'agit tout simplement de réapprendre à bien manger, en mettant au menu des aliments sains et complets. En choisissant les ingrédients « phares » de la cuisine à IG bas (sarrasin, quinoa, orge, épeautre, riz basmati complet, son d'avoine, légumineuses, citron, amande...) et en composant ses menus de façon à abaisser l'indice glycémique du repas, on parviendra sans peine à satisfaire sa gourmandise tout en préservant sa ligne et sa santé. Flammekueche à la faisselle de chèvre et épinards frais, galettes de sarrasin à la fondue de courgettes, basmati « pilaf » au poulet et safran, hachis Parmentier aux haricots blancs, quinoa gourmand à l'italienne, gratin de petit épeautre comme une tartiflette, petits pains d'orge à l'origan et aux olives... Découvrez une nouvelle manière de cuisiner que vous n'aurez plus envie d'abandonner ! A propos de l'auteur Marie Chiocha est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers de nombreux ouvrages et sur www.saines-gourmandises.fr 3. Megalow Food - Recettes gourmandes à indice glycémique bas (Ella Hagege) Disponible sur Amazon Disponible à la Fnac Et si garder la ligne sans sacrifier la gourmandise n'était plus un rêve mais juste une question d'équilibre et d'indice glycémique ? C'est le constat que j'ai fait il y a quelques années, moi la gourmande invétérée ! Dans ce livre, je vous dévoile plus de 55 recettes plaisir à IG bas - autrement dit qui respectent votre taux de sucre sanguin pour une ligne plus svelte et une énergie longue dur sans faim ni frustration. Surprenez-vous en préparant des tartes, des brownies, des nuggets ou des pizzas savoureuses avec des ingrédients complets, naturels et doux pour la glycémie. Le Nouveau Régime IG a fait la preuve de son efficacité, avec plus de 100 études scientifiques à son actif. Amandine Geers et Olivier Degorce, en éternels amoureux de la cuisine, vous proposent 101 recettes conformes aux principes du Nouveau Régime IG. Gourmandes, créatives, faciles à réaliser, elles ont un index glycémique bas : cela signifie qu'elles respectent votre sucre sanguin, votre ligne et votre santé. Pancake à la farine de coco, velouté de panais au curcuma, crumble de chou-fleur, tarte de brocolis à la feta... Vous allez vous surprendre en réalisant vous-même vos mueslis, pains et yaourts au soja, mais aussi des gratins, des tajines, des sauces saines, des plats végétariens originaux, de délicieux gâteaux au chocolat sans culpabiliser ! En exclusivité, chaque recette affiche la charge glycémique, un outil indispensable pour équilibrer votre sucre sanguin si vous êtes diabétique. En un clin d'œil, vous savez si le plat est végétarien, végan, sans gluten ou sans lait. Avec ce livre, adoptez les bons réflexes en cuisine, et découvrez le plaisir de prendre votre santé et celle de toute la famille en main ! A propos de l'auteur Amandine Geers et Olivier Degorce sont formateurs en nutrition, animateurs d'ateliers de cuisine bio et auteurs d'une vingtaine de livres de cuisine. Angélique Houlbort est diététicienne-nutritionniste, spécialiste de l'index glycémique. Elle est co-auteure des guides Le Nouveau Régime IG, Le Nouveau Régime IG diabète et 100 aliments IG à volonté. Je vous l'avais promis, le voilà : mon avis Monsieur Cuisine édition plus après 6 mois d'utilisation ! Les avantages, les inconvénients... je vous dis tout ! Il y a quelques mois, je vous parlais de mon tout nouveau robot de cuisine multifonctions : le Monsieur Cuisine Edition Plus, acheté chez Lidl en Décembre dernier. Vous avez été nombreux à commenter et donner vos avis en commentaires et c'est pour l'instant l'article le plus lu sur le blog ! Je ne m'attendais pas à ce qu'il vous plaise autant, je vous ai donc fait un petit bilan après 6 mois d'utilisation, ayant un peu plus de recul aujourd'hui sur la machine. A lire aussi : mon Avis

Monsieur Cuisine Edition Plus (Décembre 2017) Premièrement, je voudrais vous remercier pour vos nombreux messages sur mon premier article sur mon Monsieur Cuisine. Vous avez été un grand nombre à commenter, m'envoyer des messages, partager vos astuces, vos sources de recettes, vos questions mais aussi vos éventuels soucis avec l'appareil. Ça ajoute une valeur non négligeable à l'article, avec des infos complémentaires très importantes et je vous en suis reconnaissante. Honnêtement, je ne pensais pas qu'il rencontrerait un tel succès ! Mais c'est vrai que nous sommes nombreux à l'avoir acheté ou à être intéressés. Un équivalent du thermo/companion à si petit prix, on se pose forcément des questions... Mon avis Monsieur Cuisine après 6 mois - j'aime : Le côté tout en un : je peux concasser des amandes, monter des blancs en neige, faire une purée de A à Z (bon faut quand même peler les pommes de terre hein !), faire une béchamel (ratée, faut que je trouve une autre recette !), une crème au beurre, une pâte à gâteau ou un risotto avec un seul robot ! La facilité d'utilisation : une fois qu'on a compris le fonctionnement, on peut même improviser ou ajuster certaines recettes. La facilité de nettoyage : je ne passe jamais le bol au lave vaisselle, je nettoie à la main et c'est super rapide. On démonte la lame et on peut la nettoyer au goupillon pour être sur que rien n'est resté ! Le fait qu'il y ait une balance intégrée : juste top ! La précision des réglages : température, temps et vitesse. La fonction turbo pour mixer vite fait ! La fonction pétrir/malaxer pour les pâtes. La fonction saisir qui fait dorer et remue sans brûler ni couper. La fonction sens inverse, pour remuer sans réduire en purée. Le fait de pouvoir trouver des recettes de plus en plus variées sur le net, ou de s'inspirer de recettes d'autres appareils. Mon avis Monsieur Cuisine après 6 mois - j'aime moins : Certaines recettes du livre fourni avec l'appareil ne sont pas super et j'ai du les rectifier plusieurs fois... Exemple : la béchamel (si vous avez une recette d'ailleurs...) La contenance du bol : un peu petite selon moi. La puissance en mode « malaxer » : quand je fais une pâte, si il y a trop en quantité, l'appareil bouge beaucoup malgré les ventouses (il ne tombe pas mais je surveille du coup) et se met en erreur. C'est un souci que beaucoup d'entre vous semblent avoir rencontré. Du coup, je ne fais plus mes gros gâteaux avec ce robot. Le bruit, mais je pense que tous les appareils de ce genre en font en mode mixage. Sinon, pour la cuisson et le « remuage », il est plutôt discret. Le fait que même en sens inverse, c'est parfois mixé... Mon risotto a parfois des allures de purée, mais il suffit d'ajuster le temps de cuisson et/ou la quantité de liquide.

La fonction cuisson vapeur : je préfère dans ce cas là utiliser mon cookeo qui est plus pratique et cuit plus vite. Mon bilan après 6 mois d'utilisation : Je reste globalement très satisfaite de ce robot. Je pense qu'il n'est pas exactement pareil que ses concurrents haut de gamme, même si je ne les ai jamais testés. J'aurais aimé une plus grande contenance, des accessoires en plus peut-être. Je n'ai pas mis longtemps à l'approprioiser, je l'utilise régulièrement mais je n'ai pas l'intention de ranger mon Cookeo pour autant. Vous avez été nombreux à me demander lequel des deux choisir d'ailleurs : je dirais les deux ! Ils sont complémentaires et n'ont pas la même fonction : je me sers du cookeo pour cuire à la vapeur et faire des plats en grande quantité, tandis que le monsieur cuisine est plutôt utile pour mixer, faire une pâte à cookies rapidement, des préparations complexes que je n'aurais pas eu le temps ou l'envie de faire à la main aussi. Je regrette évidemment qu'il ne soit pas vendu sur internet ou plus souvent chez Lidl. Je pense qu'ils vont le ressortir (surement dans une nouvelle version) pour la fin d'année, mais je ne sais pas plus d'infos. Et vous, vous avez un Monsieur Cuisine ? Votre avis ?