



## **Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus

*Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier*

**Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus** Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier

 [Télécharger Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secr ...pdf](#)

 [Lire en ligne Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, se ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier**

---

94 pages

Présentation de l'éditeur

Blanc, rouge, vert, violet, riche en formes, en textures et en goût, pommé ou non, en bouquets ou sommités, européen, indien, chinois ou japonais, le chou ne manque ni d'atouts... ni d'atours ! Omniprésent à travers les âges et sur notre planète, il est le deuxième légume produit au monde derrière la tomate. Symbole d'une nourriture rurale traditionnelle, il connaît aujourd'hui un regain d'intérêt de la part des professionnels de l'alimentation qui ont su lui redonner ses lettres de noblesse. On trouvera dans cet ouvrage pas moins de 40 recettes pour accommoder 8 variétés de choux, crus ou cuits - de quoi satisfaire tous les appétits ! On y trouvera aussi, distillées de manière ludique ou anecdotique, de précieuses informations sur l'histoire de ce légume, ses vertus nutritionnelles, sa production, sa place dans notre langue et jusque dans notre littérature. Savez-vous goûter... les choux ? inaugure une collection consacrée aux fruits et légumes. Son ambition est de donner envie de les déguster grâce à des recettes simples, originales et bon marché. Certaines proposent des combinaisons parfois inattendues, alliant couleur locale et exotisme, tradition et modernité, quotidien et festif... A chacun, ensuite, de laisser parler son imagination !

Biographie de l'auteur

Danièle MISCHLICH-BRUNNER, médecin, spécialiste en santé publique, est chargée de mission au Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire. Caroline RIO, diététicienne-nutritionniste, membre du Club experts nutrition et alimentation (ICENA), exerce en libéral. Frédérique LAUWERIER, pharmacienne, titulaire d'un diplôme universitaire de nutrition, a créé à Paris le Diet Café où elle animait des ateliers cuisine. Caroline Arquevaux, illustratrice didactique et graphiste, a réalisé les illustrations de ce livre.

Download and Read Online Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier #PKYVL0ZOAQR

Lire Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus par Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier pour ebook en ligne Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus par Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier 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 Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus par Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier à lire en ligne. Online Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus par Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier ebook Téléchargement PDF Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus par Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier Doc Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus par Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier Mobipocket Savez-vous goûter... les choux ? : Recettes, secrets et vertus par Danièle Mischlich-Brunner, Caroline Rio, Frédérique Lauwerier EPub

**PKYVL0ZOAQRPKYVL0ZOAQRPKYVL0ZOAQR**