



## **Moi, je cuisine vert et gourmand**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Moi, je cuisine vert et gourmand

*Brigitte Namour*

**Moi, je cuisine vert et gourmand** Brigitte Namour

196 pages. Couverture rempliée, illustrée en couleurs.

 [Télécharger Moi, je cuisine vert et gourmand ...pdf](#)

 [Lire en ligne Moi, je cuisine vert et gourmand ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Moi, je cuisine vert et gourmand** Brigitte Namour

---

196 pages

Amazon.fr

Trop de graisses, trop de sucres et pas assez de fibres, de sels minéraux, de vitamines, de céréales, de fruits, de légumes verts ! Tel est le régime alimentaire de beaucoup trop de gens. Le savoir c'est bien, agir c'est mieux. Voilà ce que propose Brigitte Namour, à travers cinquante-deux menus variés et 226 recettes, sous les conseils de Solveig Darrigo, diététicienne, pour retrouver un équilibre. Des dîners chrono, vite fait bien fait, avec une priorité pour les légumes, les fruits et les céréales, des mercredis gourmands, propres à faire aimer les légumes aux "petits loups", des suggestions autour d'un plat unique, des sandwiches bien pensés et savoureux à croquer sur le pouce... En détail, se bousculent un Tartare de tomates aux olives noires, des Rigatoni à la crème de citron, à la roquette et au pecorino, une Poêlée de petits pois aux pruneaux et au gingembre, des Brochettes de pastèque, feta et menthe, un Bouillon de légumes au tamarin, un Moelleux aux courgettes, au basilic et aux pignons grillés, une Salade de pousses de chou vert à l'ananas et à la coriandre... Pour Brigitte Namour, sans avoir recours aux belles images, il s'agit de montrer qu'on peut manger sain, vert et n'en pas moins être gourmand. "Essayer, c'est adopter", dit une formule. Elle convient plutôt bien ici. --

*Céline Darner* Présentation de l'éditeur

200 recettes savoureuses et 52 menus légers pour trouver l'équilibre, éviter les carences et se faire plaisir sans manger de viande ni de poisson, 1 fois par semaine. Le livre est organisé en 5 grands chapitres thématiques :  
- recettes rapido - adieu les petits bobos ! - mercredis toni-gourmands - autour d'un plat unique - à croquer sur le pouce  
Biographie de l'auteur

Brigitte Namour est l'auteur de "Moi, je cuisine solo ou duo !". Elle vit et travaille à Paris (chargée de Relations presse et Relations publiques dans la gastronomie). Avec la collaboration de Solveig Darrigo, diététicienne, qui travaille régulièrement avec les magazines féminins (Avantages, etc.).

Download and Read Online **Moi, je cuisine vert et gourmand** Brigitte Namour #ZR3Q8K7JSOG

Lire Moi, je cuisine vert et gourmand par Brigitte Namour pour ebook en ligneMoi, je cuisine vert et gourmand par Brigitte Namour 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 Moi, je cuisine vert et gourmand par Brigitte Namour à lire en ligne. Online Moi, je cuisine vert et gourmand par Brigitte Namour ebook Téléchargement PDFMoi, je cuisine vert et gourmand par Brigitte Namour DocMoi, je cuisine vert et gourmand par Brigitte Namour MobipocketMoi, je cuisine vert et gourmand par Brigitte Namour EPub  
**ZR3Q8K7JSOGZR3Q8K7JSOGZR3Q8K7JSOG**