



## Cuisine légère NE - 1001 recettes

COLLECTIF

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Cuisine légère NE - 1001 recettes COLLECTIF

 [Download Cuisine légère NE - 1001 recettes ...pdf](#)

 [Read Online Cuisine légère NE - 1001 recettes ...pdf](#)

# **Cuisine légère NE - 1001 recettes**

*COLLECTIF*

**Cuisine légère NE - 1001 recettes COLLECTIF**

## Téléchargez et lisez en ligne Cuisine légère NE - 1001 recettes COLLECTIF

---

416 pages

Présentation de l'éditeur

Garder la ligne sans priver nos papilles, tels sont les maîtres mots des *1001 recettes minceur*. Gourmandise et légèreté s'accordent et s'invitent à votre table pour vous livrer les secrets d'une cuisine light inspirée.

Découpé en trois parties, entrées, plats et desserts, ce livre très pratique grâce à ses onglets de couleur, vous permettra de composer des menus selon l'humeur du jour : cocktail gaspacho légumes, courgettes farcies au chèvre frais et coriandre, potage glacé au concombre, lotte à la compote d'abricots safranés, carpaccio de bœuf, mousse au chocolat blanc et au citron, flan libanais à la fleur d'oranger, smoothie fruits rouges ... Pour une cuisine gourmande et minceur, à volonté !

Biographie de l'auteur

Solveig DARRIGO, diététicienne en région parisienne, rédige notamment la chronique cuisine diététique dans les magazines Marie-Claire et Avantages. Elle est l'auteur de Mes petits plats pour le dîner et Menus en famille parus aux éditions Solar. Elle forme également les chefs de cuisine depuis plus de 10 ans et anime régulièrement des conférences en nutrition auprès des professionnels (CNAM) et du grand public. Par ailleurs, elle fait régulièrement des interventions dans l'émission Le Magazine de la Santé (France 5)

Download and Read Online Cuisine légère NE - 1001 recettes COLLECTIF #BQMHFS3K1VG

