



LES CUISSONS SANTÉ

Chantal CLERGEAUD

Cuire ou ne pas cuire ? Vous découvrirez ici les principaux modes de cuisson, leurs avantages comme leurs défauts. Non seulement toutes les cuissons ne sont pas sans danger, mais il faut de plus faire attention aux nombreux ustensiles et matériaux utilisés pour les réaliser. L'auteur préconise aussi un bon équilibre entre cru et cuit pour une santé optimale.

1406 pages - réf 10219
Broché - 15 x 22 - Illustrations N&B
ISBN 2.84773.010.9 - © 2005



Éditions LES 3 SPIRALES

• *TABLE DES MATIÈRES* •••••

Cet ouvrage consacre sa première partie au délicat problème de la cuisson –Cuire ou ne pas cuire ?- et au bien fondé de la nécessité de réaliser un équilibre harmonieux entre le Cru et le Cuit.

Une analyse claire et complète récapitulant avantages et inconvénients vous permettra de découvrir :

- les différents types de cuisson (étouffée, vapeur, eau, friture...)
- les divers ustensiles (cuit-vapeur, cocotte, poêle...) et matériaux utilisés (fonte, inox, terre, alu...)
- une multitude de conseils judicieux pour réaliser des cuissons les plus saines possibles.

Dans la seconde partie plus de quatre vingt recettes gourmandes vous seront proposées, à partir de cuissons les plus respectueuses à la fois des apports nutritifs de nos aliments et aussi de leurs saveurs.

Un sujet rarement abordé et pourtant essentiel pour notre alimentation.