



## Graines germées

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Graines germées

*Valerie Cupillard*

## Graines germées Valerie Cupillard

Et si votre cuisine devenait un jardin ?

Découvrez le plaisir de transformer le blé, les lentilles, la moutarde ou l'alfalfa en graines germées ou en jeunes pousses. La première partie de ce livre, somptueusement illustré par les photographes culinaires Philippe Barret et Myriam Gauthier-Moreau, donne toutes les clés pour la réussite de la germination à la maison : du choix d'un germoir aux temps de trempage. On y apprend à faire germer toute une variété de graines aux saveurs différentes : les graines de tournesol, d'alfalfa, de lentilles, le fenugrec, le quinoa...

La seconde partie du livre propose des recettes toniques qui privilégient le cru, les saveurs, le croquant et les jolies compositions. Des recettes pour acquérir de bons réflexes et faire aimer les graines germées à toute la famille.

Les graines germées portent en elles une énergie de printemps, de renouveau, de "germe"... Elles font partie de ces ingrédients qui contribuent à une alimentation vivante. Les graines germées sont considérées comme de véritables compléments alimentaires naturels et économiques. La germination est aussi la solution idéale pour manger cru céréales et légumineuses.

Cet ouvrage a reçu le "Gourmand World Cookbook Awards".

120 pages - 22 x 25,5 cm

 [Télécharger Graines germées ...pdf](#)

 [Lire en ligne Graines germées ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Graines germées Valerie Cupillard

---

120 pages

Présentation de l'éditeur

Et si votre cuisine devenait un jardin ?

Découvrez le plaisir de transformer le blé, les lentilles, la moutarde ou l'alfalfa en graines germées ou en jeunes pousses. La première partie de ce livre, somptueusement illustré par les photographes culinaires Philippe Barret et Myriam Gauthier-Moreau, donne toutes les clés pour la réussite de la germination à la maison : du choix d'un germeoir aux temps de trempage. On y apprend à faire germer toute une variété de graines aux saveurs différentes : les graines de tournesol, d'alfalfa, de lentilles, le fenugrec, le quinoa...

La seconde partie du livre propose des recettes toniques qui privilégient le cru, les saveurs, le croquant et les jolies compositions. Des recettes pour acquérir de bons réflexes et faire aimer les graines germées à toute la famille.

Les graines germées portent en elles une énergie de printemps, de renouveau, de germe... Elles font partie de ces ingrédients qui contribuent à une alimentation vivante. Les graines germées sont considérées comme de véritables compléments alimentaires naturels et économiques. La germination est aussi la solution idéale pour manger cru céréales et légumineuses. Biographie de l'auteur

Valérie Cupillard, créatrice culinaire est l'auteur de nombreux livres aux éditions La Plage. Certains sont traduits en plusieurs langues (Desserts et pains sans gluten, Cuisiner bio mode d'emploi, Graines germées, Fêtes bio) ou primés aux Gourmand World Cookbook Awards (Fêtes bio et Graines germées).

Download and Read Online Graines germées Valerie Cupillard #NW4HF0ALJ8Y

Lire Graines germées par Valerie Cupillard pour ebook en ligneGraines germées par Valerie Cupillard  
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 Graines germées par Valerie Cupillard à lire en ligne.Online Graines germées par Valerie Cupillard  
ebook Téléchargement PDFGraines germées par Valerie Cupillard DocGraines germées par Valerie  
Cupillard MobipocketGraines germées par Valerie Cupillard EPub  
**NW4HF0ALJ8YNW4HF0ALJ8YNW4HF0ALJ8Y**