



Livre

**Auteur(s)** : Mariais, Guillaume (Auteur) ;Reynier, Lucie (Préfacier, etc.) ;Van Hevel, Jasmine (Photographe)

**Titre(s)** : Recettes saines au blender : 40 recettes saines et savoureuses / Guillaume Mariais ; photographies de Jasmine Van Hevel ; introduction (diététicienne-nutritionniste) de Lucie Reynier.

**Editeur(s)** : Issy-les-Moulineaux : Marie-Claire, 2018.

**Collection(s)** : (Les inventives).

**Résumé** : Textures onctueuses, saveurs authentiques, couleurs vibrantes... la cuisine au blender offre d'infinies possibilités et fait rimer alimentation équilibrée, goût et plaisir. Puissant et polyvalent, le blender est un appareil capable de réduire en une mousseline fine, homogène et légère n'importe quel végétal cru, en une trentaine de secondes. En cuisinant des aliments crus vous préservez ainsi leurs nutriments. Grâce aux recettes du chef Guillaume Mariais, spécialement conçues pour la cuisine au blender, vous apprendrez à réaliser vos laits végétaux, smoothies, soupes, purées, beurres d'oléagineux, fromages végétaux, terrines et même gâteaux... en toute simplicité. Des préparations saines et savoureuses à dévorer toutes crues !.

**Sujet(s)** : Mixeurs (ustensiles de cuisine)

**Indice(s)** : 641.589 3

**Collation** : 1 vol. (111 p.). couv. ill. en coul.. 23 cm



## Exemplaires

| Support | Bib. actuelle | Section | Localisation | Situation | Cote     | Date retour   | Code barre         |
|---------|---------------|---------|--------------|-----------|----------|---------------|--------------------|
| Livre   | Neufchâteau   | Adultes | documentaire | Sorti     | 641.5893 | MAR30/07/2024 | 088120003398<br>38 |