



## Le manuel de cuisine alternative



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# Le manuel de cuisine alternative

*Gilles Daveau*

## Le manuel de cuisine alternative Gilles Daveau

Véritable succès dès sa première parution, ce manuel est devenu un ouvrage de référence qui explique pourquoi et comment se nourrir autrement. Gilles Daveau, cuisinier et restaurateur bio pendant vingt-deux ans, reprend ici les méthodes et savoir-faire qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations : une pédagogie pour s'approprier, à son rythme et sans dogmatisme, les produits bio, locaux, de saison et préparer des plats sains à décliner au fil du temps et des envies. Il propose une vision globale de ce qui se joue autour de nos assiettes, posant en particulier la question de la place importante des protéines animales dans celles-ci sans pour autant prôner un régime végétarien. L'ouvrage s'inscrit dans la continuité de nos habitudes alimentaires, invitant à revaloriser les protéines végétales et à préférer la qualité à la quantité de viande consommée. Après un point sur les repères nutritionnels et les notions diététiques élémentaires, une partie pratique propose des techniques simples pour découvrir une alimentation alternative à travers dix-huit grandes familles de recettes. Toutes sont illustrées par un plat type détaillé, puis envisagées dans la perspective d'en varier les ingrédients selon les goûts, les produits disponibles localement et les saisons. Sans s'appesantir sur les dérives de l'industrie agroalimentaire, l'auteur nous permet d'évoluer progressivement vers une alimentation basée sur des produits de qualité, sur le respect de leur saisonnalité et des méthodes de production durables favorisant à la fois le plaisir, les saveurs et la maîtrise des dépenses. Du choix des produits à la composition des repas, en passant par les besoins alimentaires journaliers jusqu'aux modes de cuisson et d'assaisonnement, tout est abordé par ce manuel, indispensable pour se libérer des clichés gastronomiques ou biologiques et se réapproprier sa cuisine maison, sa

 [Télécharger Le manuel de cuisine alternative ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le manuel de cuisine alternative ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Le manuel de cuisine alternative Gilles Daveau

---

124 pages

Présentation de l'éditeur

Véritable succès dès sa première parution, ce manuel est devenu un ouvrage de référence qui explique pourquoi et comment se nourrir autrement. Gilles Daveau, cuisinier et restaurateur bio pendant vingt-deux ans, reprend ici les méthodes et savoir-faire qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations : une pédagogie pour s'approprier, à son rythme et sans dogmatisme, les produits bio, locaux, de saison et préparer des plats sains à décliner au fil du temps et des envies. Il propose une vision globale de ce qui se joue autour de nos assiettes, posant en particulier la question de la place importante des protéines animales dans celles-ci sans pour autant prôner un régime végétarien. L'ouvrage s'inscrit dans la continuité de nos habitudes alimentaires, invitant à revaloriser les protéines végétales et à préférer la qualité à la quantité de viande consommée. Après un point sur les repères nutritionnels et les notions diététiques élémentaires, une partie pratique propose des techniques simples pour découvrir une alimentation alternative à travers dix-huit grandes familles de recettes. Toutes sont illustrées par un plat type détaillé, puis envisagées dans la perspective d'en varier les ingrédients selon les goûts, les produits disponibles localement et les saisons. Sans s'appesantir sur les dérives de l'industrie agroalimentaire, l'auteur nous permet d'évoluer progressivement vers une alimentation basée sur des produits de qualité, sur le respect de leur saisonnalité et des méthodes de production durables favorisant à la fois le plaisir, les saveurs et la maîtrise des dépenses. Du choix des produits à la composition des repas, en passant par les besoins alimentaires journaliers jusqu'aux modes de cuisson et d'assaisonnement, tout est abordé par ce manuel, indispensable pour se libérer des clichés gastronomiques ou biologiques et se réapproprier "sa" cuisine maison, saine et écoresponsable. Biographie de l'auteur

Gilles Daveau, cuisinier, restaurateur et traiteur bio en région nantaise depuis vingt-deux ans, reprend ici l'approche et les méthodes qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations depuis 1987.

Download and Read Online Le manuel de cuisine alternative Gilles Daveau #ACIYB6D8SPJ

Lire Le manuel de cuisine alternative par Gilles Daveau pour ebook en ligneLe manuel de cuisine alternative par Gilles Daveau 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 Le manuel de cuisine alternative par Gilles Daveau à lire en ligne.Online Le manuel de cuisine alternative par Gilles Daveau ebook Téléchargement PDFLe manuel de cuisine alternative par Gilles Daveau DocLe manuel de cuisine alternative par Gilles Daveau MobipocketLe manuel de cuisine alternative par Gilles Daveau EPub

**ACIYB6D8SPJACIYB6D8SPJACIYB6D8SPJ**