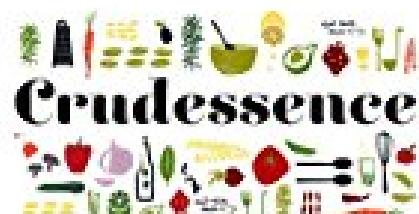


DAVID CÔTÉ ET MATHIEU GALLANT



PLUS DE 100 RECETTES CRUES, CRUQUANTES ET CRUASSANTES



ÉDITIONS
ÉTHIQUE

CRUDESSENCE



Télécharger



Lire En Ligne

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

CRUDESENCE

Mathieu Gallant, David Cote

CRUDESENCE Mathieu Gallant, David Cote

Titre: Crudessence : Plus de 180 recettes crues, croquantes et craquantes

Auteur: Mathieu Gallant et David Côté

Editeur: Les Editions de l'Homme

ISBN: 978-2-7619-3168-7

Date Parution: 2011

Format: 27 x 21 cm

Pages: 223

Etat: Occasion Bon Etat

Aujourd'hui, le régime cruditore est devenu un sujet fort passionnant. On peut le voir à la fois comme une mode, puisqu'il est novateur et bouscule les vieilles idées, mais aussi en tant que mouvement social solide, puisqu'il est basé sur un raisonnement scientifique, qu'il répond à un besoin et porte un message d'espoir. Plusieurs personnalités y adhèrent (entre autres Leonardo DiCaprio et Demi Moore) et en vantent les bienfaits. Crudessence vous propose de découvrir une nouvelle et délicieuse manière de faire la cuisine. Végétalienne et sans gluten, l'alimentation vivante ne comporte aucune cuisson pour obtenir des plats savoureux au fort pouvoir nutritif et détoxifiant. Au menu : terrine de noix de pécan à l'aneth, velouté d'épinards aux pistaches, salade aztèque, tarte au citron vert des îles et une grande variété de mets qui feront de chaque repas un moment de plaisir. Vous trouverez également dans ce livre de nombreuses recettes de pains, d'encas et de boissons vivifiantes qui vous aideront à maintenir un haut niveau d'énergie tout au long de la journée.

Chef en alimentation vivante et thérapeute en shiatsu, David Côté est aussi professeur à l'Académie de l'alimentation vivante. Cuisinier inspiré, mais aussi professeur de yoga et de méditation, Mathieu Gallant est directeur de l'Académie de l'alimentation vivante.

 [Télécharger CRUDESENCE ...pdf](#)

 [Lire en ligne CRUDESENCE ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne CRUDESSENCE Mathieu Gallant, David Cote

224 pages

Présentation de l'éditeur

Aujourd'hui, le régime crudivore est devenu un sujet fort passionnant. On peut le voir à la fois comme une mode, puisqu'il est novateur et bouscule les vieilles idées, mais aussi en tant que mouvement social solide, puisqu'il est basé sur un raisonnement scientifique, qu'il répond à un besoin et porte un message d'espoir. Plusieurs personnalités y adhèrent (entre autres Leonardo DiCaprio et Demi Moore) et en vantent les bienfaits.

Crudessence vous propose de découvrir une nouvelle et délicieuse manière de faire la cuisine. Végétalienne et sans gluten, l'alimentation vivante ne comporte aucune cuisson pour obtenir des plats savoureux au fort pouvoir nutritif et détoxifiant. Au menu : terrine de noix de pécan à l'aneth, velouté d'épinards aux pistaches, salade aztèque, tarte au citron vert des îles... et une grande variété de mets qui feront de chaque repas un moment de plaisir. Vous trouverez également dans ce livre de nombreuses recettes de pains, d'encas et de boissons vivifiantes qui vous aideront à maintenir un haut niveau d'énergie tout au long de la journée.

Quelques recettes :

Crème de tomates

Fleur de taboulé

Salade grecque et féta

Salade Bloody César

Fromage de noix de cajou

Portobellos à la ricotta d'épinards

Pad Thaï

Tarte choco-banane

Biographie de l'auteur

Chef en alimentation vivante et thérapeute en shiatsu, **David Côté** est aussi professeur à l'Académie de l'alimentation vivante.

Cuisinier inspiré, mais aussi professeur de yoga et de méditation, **Mathieu Gallant** est directeur de l'Académie de l'alimentation vivante.

Download and Read Online CRUDESSENCE Mathieu Gallant, David Cote #652TL3WXR74

Lire CRUDESSENCE par Mathieu Gallant, David Cote pour ebook en ligneCRUDESSENCE par Mathieu Gallant, David Cote 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 CRUDESSENCE par Mathieu Gallant, David Cote à lire en ligne.Online CRUDESSENCE par Mathieu Gallant, David Cote ebook Téléchargement PDFCRUDESSENCE par Mathieu Gallant, David Cote DocCRUDESSENCE par Mathieu Gallant, David Cote MobipocketCRUDESSENCE par Mathieu Gallant, David Cote EPub

652TL3WXR74652TL3WXR74652TL3WXR74