



## Agar-Agar, secret minceur des Japonaises

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# **Agar-Agar, secret minceur des Japonaises**

*Clea*

## **Agar-Agar, secret minceur des Japonaises Clea**

A chaque printemps l'agar-agar rencontre un énorme succès au Japon ...et pour cause ! Cet ingrédient à l'apport calorique proche de zéro, se cuisine vite et bien, purifie l'organisme et permet de mincir sans sensation de faim.

Cette petite poudre blanche gonfle au contact de l'eau et permet de préparer rapidement des plats aux vertus rassasiantes et légèrement laxatives.

Terrine d'aubergines, crème caramel, tartelettes au citron...

Découvrez des dizaines de recettes simples, gourmandes et 'lights'. L'auteur a retravaillé avec talent des standards gourmands. L'agar-agar lui a permis d'alléger les plats sucrés ou salés en réduisant les quantités de farine, d'œufs et même de sucre (dans les confitures).

Auteur : Clea

72 pages

Format : 16 x 22 cm



[Télécharger Agar-Agar, secret minceur des Japonaises ...pdf](#)



[Lire en ligne Agar-Agar, secret minceur des Japonaises ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Agar-Agar, secret minceur des Japonaises Clea

---

72 pages

Présentation de l'éditeur

L'agar agar est une petite poudre blanche fabriquée à partir d'algues japonaises.

L'agar agar remplace avantageusement la gélatine : elle gonfle au contact de l'eau et permet de faire "prendre" les flans, terrines ou mousses.

C'est un ingrédient minceur très prisé au Japon pour ses vertus rassasiantes (il permet d'éviter la sensation de faim), légèrement laxatives, et d'un apport calorique proche de zéro.

De nombreuses recettes de ce livre sont des versions minceur de grands classiques : la charlotte, la crème caramel, la mousse au chocolat, le bavarois de légumes... L'agar agar permet d'alléger les plats sucrés ou salés en réduisant les quantités de farine, d'œufs et même de sucre (dans les confitures). Biographie de l'auteur

Diplômée en sciences sociales appliquées à l'alimentation, **Clea** est l'une des blogueuses culinaires les plus connues en France : son blog de cuisine est parmi les plus consultés ([cleacuisine.fr](http://cleacuisine.fr)).

Depuis son premier succès *Agar-agar, secret minceur des Japonaises*, Clea a publié une quinzaine de livres aux éditions La Plage. Plusieurs ont été traduits à l'étranger et sont disponibles en espagnol, flamand...

*P'tit Chef bio* a reçu le prix La Mazille jeunesse du Festival international du livre gourmand de Périgueux.

Download and Read Online Agar-Agar, secret minceur des Japonaises Clea #XDS23GREKIU

Lire Agar-Agar, secret minceur des Japonaises par Clea pour ebook en ligneAgar-Agar, secret minceur des Japonaises par Clea 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 Agar-Agar, secret minceur des Japonaises par Clea à lire en ligne.Online Agar-Agar, secret minceur des Japonaises par Clea ebook Téléchargement PDFAgar-Agar, secret minceur des Japonaises par Clea DocAgar-Agar, secret minceur des Japonaises par Clea MobipocketAgar-Agar, secret minceur des Japonaises par Clea EPub

**XDS23GREKIUXDS23GREKIUXDS23GREKIU**