



# MES BEAUX BENTO

MELANIE MONTAGNE

 [Télécharger](#)

 [Lire En Ligne](#)

MES BEAUX BENTO MELANIE MONTAGNE

 [Telecharger MES BEAUX BENTO ...pdf](#)

 [Lire en Ligne MES BEAUX BENTO ...pdf](#)

# **MES BEAUX BENTO**

*MELANIE MONTAGNE*

**MES BEAUX BENTO MELANIE MONTAGNE**

96 pages

Extrait

Introduction

- Et vous ? Vous faites quoi ?
- Moi ? Je fais des bentos.
- Des quoi ? Mais c'est quoi, ce truc ?

Voilà à quoi se sont résumés mes échanges en société au cours de ces trois dernières années, et cela même si, peu à peu, le phénomène bento envahit l'Hexagone.

Certains d'entre vous me connaissent peut-être sous le nom de «mademoiselle.m», grâce à mon blog, mais je sais que, pour les non-bentophiles, ce nom n'évoquera pas grand-chose. J'avoue être toujours surprise quand j'entends quelqu'un dire que je suis l'une des spécialistes du bento charaben en France. J'ai encore un peu de mal à y croire. Tout ce que je peux vous dire, c'est que, grâce au bento, j'ai découvert un monde empli de passionnés où la camaraderie et le partage sont rois. De plus, c'est un milieu où l'on ne m'a jamais dit que j'étais un peu vieille pour jouer à la dînette !

Depuis mon adolescence, j'ai toujours admiré la culture japonaise et sa philosophie. J'aime cette façon de mêler rigueur et fantaisie, j'aime ce peuple qui, même adulte, ne renie pas sa part d'enfance. J'ai donc toujours su ce qu'était un bento, mais je n'avais jamais pensé que j'en utiliserais un jour.

J'ai sauté le pas il y a exactement trois ans. Pourquoi ? A l'époque, j'étais une jeune maman désirant perdre ses kilos de grossesse, et j'avoue que la qualité de la cuisine de mon entreprise ne m'aidait absolument pas à suivre un régime digne de ce nom. J'ai donc allumé mon ordinateur et surfé sur le Net. Un mois plus tard, je recevais par colis postal mes premières boîtes à bento made in Japan, car l'idée même d'utiliser mes vieux Tupperware® me déprimait encore plus que celle de devoir faire un régime !

A partir de ce moment-là, tout s'est très vite enchaîné : la création du blog, l'élaboration de recettes, et, pour finir, ma prédisposition au charaben ! Et aujourd'hui, alors ? Eh bien, je suis un peu moins jeune, j'ai perdu les kilos qu'il me fallait perdre, et je suis devenue totalement accro à mon bento.

Je cuisine comme d'autres jardinent, et, à mes yeux, la présentation d'un plat est aussi importante que son goût. J'aime mettre en scène mes recettes, et le charaben m'a permis de donner corps à mes idées les plus folles.

J'ai voulu écrire ce livre pour partager avec vous les principales recettes que j'ai proposées sur mon blog ainsi que les techniques que j'utilise pour monter mes bentos charaben. J'espère que ces quelques pages vous aideront à libérer le grain de folie qui sommeille en vous, tout en vous aidant à concocter des bentos beaux et délicieux ! Présentation de l'éditeur

Boeuf bulgogi, saumon mi-cuit, patates douces confites, tarte au chocolat, cookies au thé matcha... 30 recettes gourmandes et savoureuses qui vous accompagneront partout dans votre bento.

Libérez le grain de folie qui sommeille en vous en réalisant des bentos aussi beaux que bons grâce à des techniques de décoration et à des recettes alliant originalité et simplicité.

Download and Read Online MES BEAUX BENTO MELANIE MONTAGNE #M6Q7L9DB4VN

Lire MES BEAUX BENTO par MELANIE MONTAGNE pour ebook en ligneMES BEAUX BENTO par MELANIE MONTAGNE 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 MES BEAUX BENTO par MELANIE MONTAGNE à lire en ligne. Online MES BEAUX BENTO par MELANIE MONTAGNE ebook Téléchargement PDFMES BEAUX BENTO par MELANIE MONTAGNE DocMES BEAUX BENTO par MELANIE MONTAGNE MobipocketMES BEAUX BENTO par MELANIE MONTAGNE EPub  
**M6Q7L9DB4VNM6Q7L9DB4VNM6Q7L9DB4VN**