



Les soupes : 120 recettes classiques et originales

Collectif

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les soupes : 120 recettes classiques et originales Collectif

 [Telecharger Les soupes : 120 recettes classiques et originales ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Les soupes : 120 recettes classiques et originales ...pdf](#)

Les soupes : 120 recettes classiques et originales

Collectif

Les soupes : 120 recettes classiques et originales Collectif

Téléchargez et lisez en ligne Les soupes : 120 recettes classiques et originales Collectif

255 pages

Extrait

Les légumes frais

Certains font la grimace en entendant le mot «légume». Pourtant, nos assiettes seraient bien tristes si l'on se privait de leur incroyable diversité de goûts, couleurs et formes. Certains légumes sont particulièrement doués en matière de bénéfices nutritionnels tout en étant réjouissants à cuisiner.

Leurs atouts nutritionnels

Les choux : sources de vitamines, sels minéraux et fibres, ils détiennent des composés soufrés exerçant une action détoxifiante.

La courgette : hydratante grâce à sa forte teneur en eau et en potassium, elle apporte du magnésium, du calcium et des fibres.

L'épinard : riche en eau, il apporte des fibres, de l'acide linoléique, des vitamines, des sels minéraux et des oligoéléments. Il est déconseillé de le réchauffer (nitrites).

Le fenouil : il regorge de bienfaits nutritionnels (fibres, acides gras polyinsaturés...). Il stimule la digestion, évite les pesanteurs gastriques et exerce une action diurétique.

La fève : elle est riche en glucides, protides et fibres rassasiantes. Source de vitamines, elle apporte nombre de sels minéraux à commencer par le fer.

Le radis noir : il est riche en glucides et magnésium. Peu calorique, il apporte sels minéraux, oligoéléments et composés soufrés. Puisqu'il est consommé cru, il préserve fort bien toutes ses qualités.

Comment les utiliser

Quel que soit le légume frais, le respect des saisons est la première des règles. Ce principe permet d'acheter meilleur marché et au summum de la maturité et du goût. Privilégier les productions de proximité et les achats avec peu d'intermédiaires aide à se procurer des produits très frais, et donc de meilleure qualité nutritionnelle.

Préférer des productions issues de l'agriculture biologique assure que les légumes ont été cultivés sans apport de pesticides et d'engrais d'origine chimique. S'il convient de bien les laver avant usage, il faut éviter de les faire tremper trop longtemps, de les cuire au-delà du temps nécessaire et de les préparer à l'avance puis de les réchauffer.

Les cuissons douces, type vapeur ou à l'étouffée, préservent mieux leurs qualités.

Variez les façons de les découper (rondelles, tagliatelles, cubes, bâtonnets...) et de les préparer : crus ou cuits, en salade, soupe, accompagnement, purée, papillote, gratin, soufflé, tarte salée, sauce, associés à des pâtes ou des céréales, relevés d'ail, d'oignon, d'épices, et d'herbes aromatiques... les possibilités sont infinies.

Présentation de l'éditeur

Découvrez 120 recettes de soupes, sélectionnées pour vous par Cuisine et Vins de France. Froides, veloutées,

crémeuses ou diététiques, vous n'aurez plus d'excuses pour la préparation de délicieuses entrées faciles, aussi bien pour vos repas du quotidien que pour vos dîners de gala les plus élaborés.

Download and Read Online Les soupes : 120 recettes classiques et originales Collectif #KZL0YU4XQJD

Lire Les soupes : 120 recettes classiques et originales par Collectif pour ebook en ligneLes soupes : 120 recettes classiques et originales par Collectif 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 Les soupes : 120 recettes classiques et originales par Collectif à lire en ligne.Online Les soupes : 120 recettes classiques et originales par Collectif ebook Téléchargement PDFLes soupes : 120 recettes classiques et originales par Collectif DocLes soupes : 120 recettes classiques et originales par Collectif MobipocketLes soupes : 120 recettes classiques et originales par Collectif EPub
KZL0YU4XQJDKZL0YU4XQJDKZL0YU4XQJD