



Fabuleux Légumes

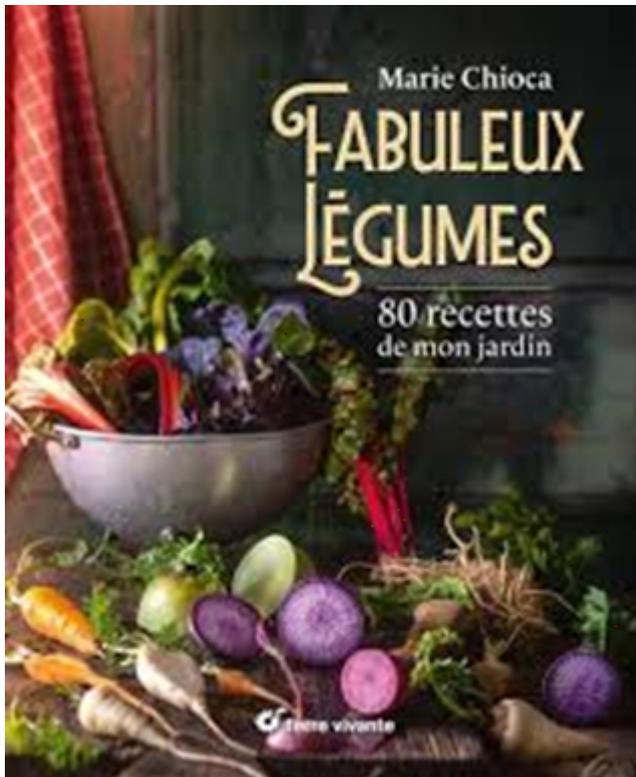
Description

80 recettes de mon jardin

Marie CHIOCA

Mai 2025 25 â,-

Éditeur : Terre Vivante EAN : 9782360988556



Créatrice culinaire hors pair et jardinière chevronnée depuis de nombreuses années, Marie Chioca nous propose 80 recettes inédites autour des légumes, faciles à réaliser et délicieuses.

en toutes saisons :

soupe printanière au poulet et « herbes pot »,

arboulastre mœdiœvale (sorte de quiche œalisœe avec des plantes aromatiques),

gnocchis express aux fanes de radis,

crœpes de courgettes,

soufflœ de lœgumes verts œ la sauge,

tourte aux feuilles du froidœ!

Les intrigants œ tanous[cb1] œ (jeunes pousses de choux en train de monter en fleurs aprœs lœ™hiver),

le chou kale,

les tomates,

les poireaux

et quelques autres classiques du potager font lœ™objet de œ zooms œ lœgumes, qui sont lœ™occasion pour lœ™autrice dœ™ajouter des conseils de prœparation et de nous remœmorer quelques-uns de ses bons petits plats phares du quotidien.

Un livre nœ des demandes œcurrentes des lecteurs de Marie **Chioca pour apprendre œ cuisiner les productions du potager, mais aussi œ destination de ceux qui nœ™ont pas de jardin**, car les recettes de ce trœs beau livre sont tout œ fait œalisables avec les lœgumes des AMAP (Association pour le Maintien de lœ™Agriculture Paysanne), des magasins de producteurs ou des œtals de marœchers bio.

Lœ™indispensable pour cuisiner sain et variœ tout au long de lœ™annœe sans jamais se lasser, en transformant ces trœsors nutritionnels que sont les lœgumes en plats colorœs et gourmands !

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. culinaire
3. lœgumes

4. recettes

date crÃ©e

11 aoÃ»t 2025

Auteur

cblancke

default watermark