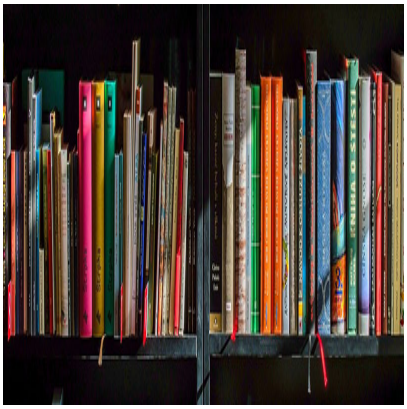


Câ€™est moi le chef, au fil des saisons

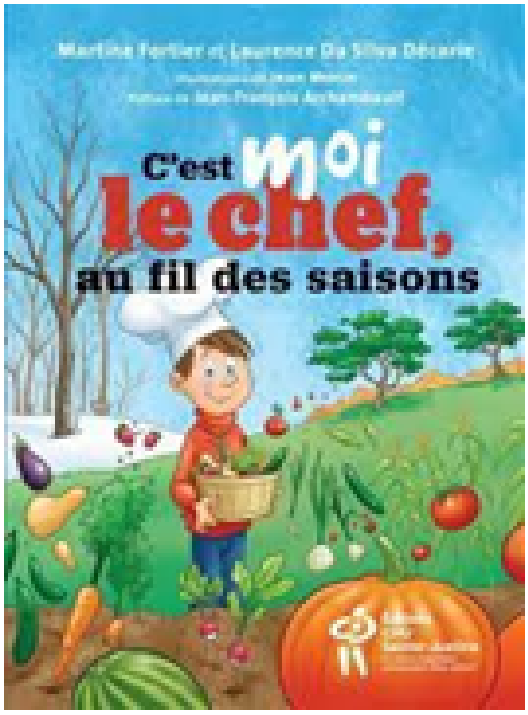
Description

default watermark

Martine FORTIER

Mars 2023 29,95 â‚¬

Ã‰diteur : CHU Sainte-Justine (MontrÃ©al) ISBN-13 : 9782898280276



Voici **un livre de recettes** qui sÂ´inscrit directement dans la tendance santÃ©, anti-gaspillage et Ã©cologie. Chaque famille doit lÂ´avoir ! **Suite logique Ã Â«CÂ´est moi le chef ! Â», finaliste aux Prix Lauriers de la gastronomie quÃ©bÃ©coise en 2018**, ce nouveau livre de recettes destinÃ© aux jeunes (Ã partir de 7 ans) va encore plus loin ! Il prÃ©sente des **plats inspirÃ©s des saisons**, mais aussi des **produits locaux quÃ©bÃ©cois** quÂ´on peut trouver selon le moment.

LE livre que chaque famille devrait avoir ! Principalement **destinÃ© aux jeunes de 7 Ã 15 ans**, **Câ€™est moi le chef, au fil des saisons, prÃ©sente des recettes simples, inspirantes et faciles Ã rÃ©aliser**. GrÃ¢ce Ã ce livre abondamment illustrÃ©, **les jeunes peuvent prendre leur place dans la cuisine**, dÃ©velopper leur plein potentiel et, surtout, avoir accÃ¨s Ã des outils qui les motivent et leur donnent le goÃ»t de crÃ©er. **Une belle occasion de cÃ©lÃ©brer la vie et le plaisir de manger en famille ou entre amis !** Rappelant les concepts de base en cuisine, **ces recettes adaptÃ©es aux apprentis cuistots les incitent Ã dÃ©velopper leur dextÃ©ritÃ© autant que leurs goÃ»ts**. Les nombreuses idÃ©es de rÃ©cupÃ©ration dâ€™aliments dans dâ€™autres crÃ©ations culinaires montrent concrÃ¨tement **comment Ã©viter le gaspillage et dÃ©velopper une attitude Ã©coresponsable, en plus dâ€™appuyer lâ€™adoption de saines habitudes de vie**. **Apprendre aux jeunes Ã cuisiner, câ€™est leur donner les moyens nÃ©cessaires de grandir et de vieillir en santÃ© !**

Martine Fortier est **responsable du Centre de promotion de la santÃ© au CHU Sainte-Justine (MontrÃ©al).**

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

default watermark

Tags

1. enfants
2. potager
3. recettes

date crÃ©Ã©e
22 mars 2023
Auteur
cblancke