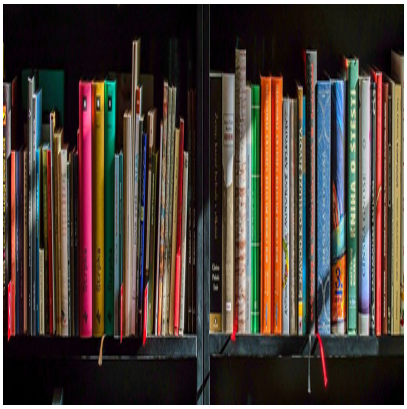


C’est moi le chef, au fil des saisons

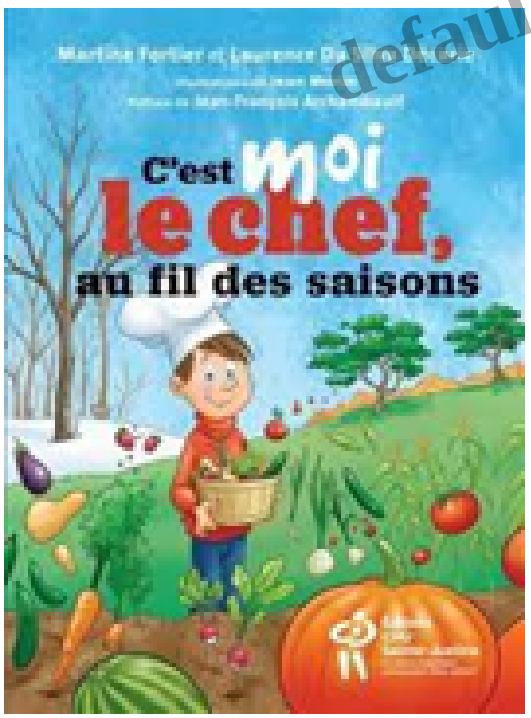
Description

Martine FORTIER

Mars 2023 29,95 €

Éditeur : CHU Sainte-Justine (Montréal) ISBN-13 : 9782898280276

default watermark



Voici **un livre de recettes** qui s´inscrit directement dans la tendance santé, anti-gaspillage et écologie. Chaque famille doit l´avoir ! **Suite logique à «C´est moi le chef ! », finaliste aux Prix Lauriers de la gastronomie québécoise en 2018**, ce nouveau livre de recettes destiné aux jeunes (à partir de 7 ans) va encore plus loin ! Il présente des **plats inspirés des saisons**, mais aussi des **produits locaux québécois** qu´on peut trouver selon le moment.

LE livre que chaque famille devrait avoir ! Principalement **destiné aux jeunes de 7 à 15 ans**, **C'est moi le chef, au fil des saisons, présente des recettes simples, inspirantes et faciles à réaliser**. Grâce à ce livre abondamment illustré, **les jeunes peuvent prendre leur place dans la cuisine**, développer leur plein potentiel et, surtout, avoir accès à des outils qui les motivent et leur donnent le goût de créer. **Une belle occasion de célébrer la vie et le plaisir de manger en famille ou entre amis !** Rappelant les concepts de base en cuisine, **ces recettes adaptées aux apprentis cuistots les incitent à développer leur dextérité autant que leurs goûts**. Les nombreuses idées de récupération d'aliments dans d'autres créations culinaires montrent concrètement **comment éviter le gaspillage et développer une attitude écoresponsable, en plus d'appuyer l'adoption de saines habitudes de vie**. **Apprendre aux jeunes à cuisiner, c'est leur donner les moyens nécessaires de grandir et de vieillir en santé !**

Martine Fortier est **responsable du Centre de promotion de la santé au CHU Sainte-Justine (Montréal).**

default watermark

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. enfants
2. potager
3. recettes

date créée
22 mars 2023
Auteur
cblancke