



Des couleurs dans notre assiette

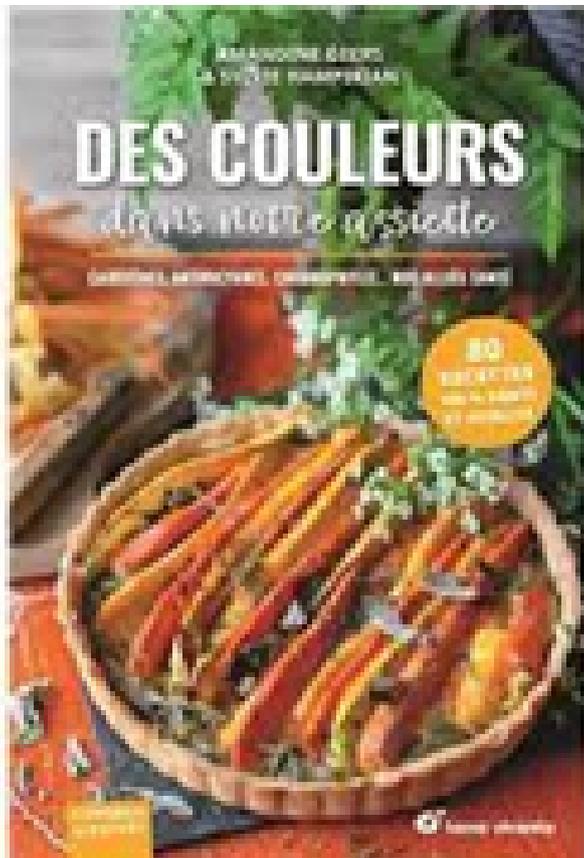
Description

CarotÃˆnes, anthocyanes, chlorophylleâ€¦ nos alliÃ©s santÃ©

Amandine GEERS â€“ Sylvie HAMPIKIAN

Avril 2022 22 â‚¬

Terre Vivante â€“ ISBN : 9782360987078



Une soupe bleu nuit de chou et crÃ©me rose, un curry aux pÃ©tales de souci, un consommÃ© de patate douce aux algues rouges, une quiche aux tagliatelles de lÃ©gumes ou encore une pizza arlequine, Ã§a vous tente ?

Mettre des couleurs dans notre assiette n'a pas seulement une vertu esthétique, **les couleurs apportent aussi santé et vitalité !**

Anthocyanes, bêta-carotènes, chlorophylle, flavonoïdes, lycopène, les pigments naturels contenus dans les fruits, légumes, aromates et autres aliments ont **de nombreux bienfaits pour notre corps** : protection cardiovasculaire et du système immunitaire, prévention du syndrome métabolique, antioxydant, anti-inflammatoire, anticholestérol, amélioration du microbiote, ou encore protection de la vue n'en sont que quelques exemples reconnus par des études scientifiques.

Le livre *Des couleurs dans notre assiette*, écrit par **Amandine Geers, cheffe et crÃ©atrice culinaire**, et **Sylvie Hampikian, experte pharmaco-toxicologue**, propose **80 recettes de plats** aussi sains que beaux, classés par couleurs des aliments.

L'ouvrage offre également de nombreux conseils sur les pigments naturels, comment les choisir et bien les utiliser, les qualités nutritionnelles des aliments et leurs vertus santé.

Un livre de cuisine très original aux couleurs de l'arc-en-ciel, aussi beau à regarder que bon à déguster dans l'assiette.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. recettes

date crÃ©e

11 novembre 2022

Auteur

cblancke