

Des couleurs dans notre assiette

Description

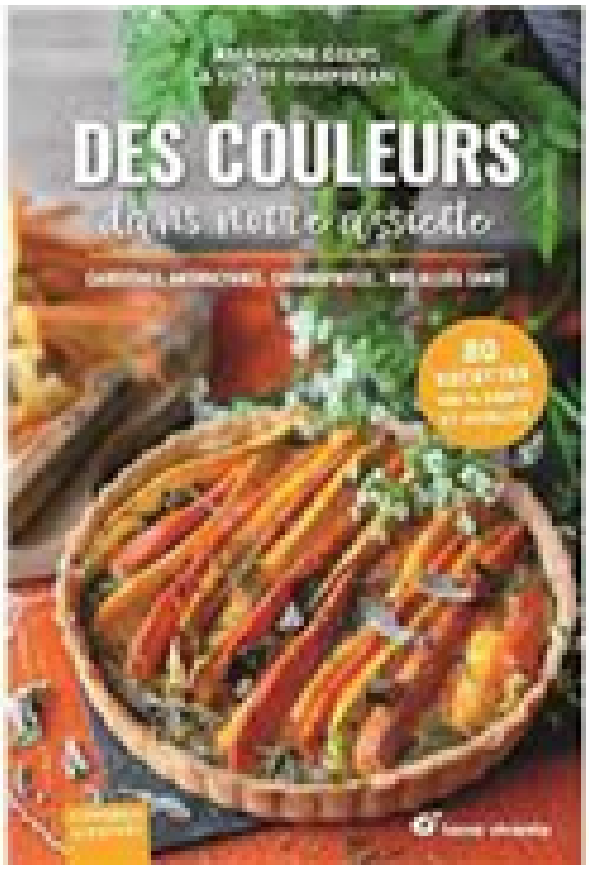
default watermark

CarotÃ¨nes, 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 nâ??a pas seulement une vertu esthÃ©tique, **les couleurs apportent aussi santÃ© et vitalitÃ© !**

Anthocyanes, bÃ©talaÃ¯nes, carotÃ¨nes, chlorophylle, flavonoÃ¯des, lycopÃ¨ne, les pigments naturels contenus dans les fruits, lÃ©gumes, aromates et autres aliments ont **de nombreux bienfaits pour notre corps** : protection cardiovasculaire et du systÃ¨me immunitaire, prÃ©vention du syndrome mÃ©tabolique, antioxydant, anti-inflammatoire, anticholestÃ©rol, amÃ©lioration du microbiote, ou encore protection de la vue nâ??en sont que quelques exemples reconnus par des Ã©tudes scientifiques.

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

default watermark

Lâ??ouvrage offre Ã©galement de nombreux conseils sur les pigments naturels, comment les choisir et bien les utiliser, les qualitÃ©s nutritionnelles des aliments et leurs vertus santÃ©.

Un livre de cuisine trÃ¨s original aux couleurs de lâ??arc-en-ciel, aussi beau Ã regarder que bon Ã dÃ©guster dans lâ??assiette.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. recettes

date crÃ©Ã©e
11 novembre 2022
Auteur
cblancke