



**LE LIVRE "MA CUISINE SAIN
ET GOURMANDE"**



Des recettes simples à réaliser

Ces recettes sont très faciles à réaliser, jolies et gourmandes.

Prenez soin de votre santé tout en vous faisant plaisir.

Tous les ingrédients et les manipulations sont accessibles pour tous.

De l'apéritif au dessert, réalisez vos salades, ceviche, risotto, bagels, pancakes... à l'aide de votre Cook Expert.

70 recettes

Une multitude de choix pour répondre à tous les goûts et toutes les envies.

Chaque recette comporte un décompte astucieux des calories, protéines, glucides et lipides.

Des pictogrammes permettent aussi de visualiser leurs intérêts nutritionnel (énergisant, antioxydant...)



Des recettes saines & gourmandes

Des recettes pour préparer une cuisine, saine et gourmande, au quotidien. Des recettes variées pour tous les goûts, afin de rester en bonne santé tout en se faisant plaisir.



DESCRIPTIF TECHNIQUE

LIVRE MA CUISINE SAINE ET GOURMANDE

Editeur	Ouragan
Nombre recettes	70
Nombre pages	160
Thématique	Saine & Gourmande
Année	2018
Dim. Produit (HxLxP)	24,5 x 19,7 x 1,7 cm
Poids du produit	0,76 kg
Colisage	14

Réf : 461 154

EAN 3 519284 611545