

Je cuisine à la vapeur douce et à l'étouffée

Auteur(s) Geers, Amandine (Auteur) ; Degorce, Olivier (1964-...) (Illustrateur)

Titre(s) Je cuisine à la vapeur douce et à l'étouffée / textes, Amandine Geers ; photographies, Olivier Degorce.

Collection(s) (Facile & bio , ISSN 2108-9515).

Résumé Les cuissons à basse température répondent aux exigences d'une alimentation de qualité, respectueuse du produit. La cuisson vapeur (qu'il ne faut pas confondre avec la cuisson en autocuiseur) et la cuisson à l'étouffée sont les deux grands types de cuisson basse température. Ce sont sans aucun doute les modes de cuisson les plus sains : ils préservent mieux la qualité nutritionnelle des aliments (cuisson basse température à moins de 100 -110 °C), peu ou pas de matières grasses cuites, cuisson hors d'eau qui évite la dispersion des minéraux et vitamines...

Notes Index.

Sujet(s) Cuisson à la vapeur

Exemplaires

Aperçu	Livre
Bib. d'origine	Saint Just malmont
Section	Adulte
Cote	641.7 GEE
Situation	en rayon
Date retour	