

Amandes, noix, graines & Cie

Auteur(s) Aubert, Claude (1936-...) (Auteur)

Maubon, Genviève (Auteur)

Paslin, Delphine (Photographe)

Titre(s) Amandes, noix, graines & Cie : de fantastiques atouts santé ! : 200 recettes saines et gourmandes / Claude Aubert et Genviève Maubon ; photographies de Delphine Paslin.

Editeur(s) Mens (Isère) : Terre vivante , 2020.

Collection(s) (Conseils d'expert , ISSN 2110-1663).

Résumé 200 recettes pour profiter des bienfaits nutritionnels des fruits à coque et des graines oléagineuses : salade de potimarron aux noix de cajou, falafel au sésame, saumon aux pistaches ou encore pâté d'azukis aux noix. Avec des informations scientifiques sur leurs qualités nutritionnelles, leur bilan écologique ou leur potentiel allergène.

Notes Bibliogr. Index. - Tout public.

Sujet(s) Cuisine : Graines

Cuisine : Fruits secs

Indice(s) 641.6

Exemplaires

| | |
|--------------|-----------------|
| Utilisation | prêt normal |
| Support | Livre |
| Bibliothèque | Château-Gontier |
| Section | Espace travail |
| Localisation | Documentaire |
| Cote | 641.6 GRA |
| Situation | en rayon |
| Date retour | |