



Guide de cuisine de l'Etudiant

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Guide de cuisine de l'Etudiant

Véronique LIEGEOIS

Guide de cuisine de l'Etudiant Véronique LIEGEOIS

Cuisiner est souvent un calvaire pour vous pauvre étudiant : les pieds sous la table c'est bien fini !! Le matériel dans ce qui tient lieu de cuisine est souvent réduit tout comme votre budget et la fée « cuisine » ne se penche pas forcément sur votre berceau. Le guide de Cuisine de l'Etudiant s'adapte avec humour au mode de vie des étudiants et propose plus de 200 recettes bon marché rapides et inratables quel que soit l'état d'alerte de la situation. En solo en duo ou entrecopains pour le quotidien ou les jours d'examens réalisez de savoureuses recettes avec des ingrédients de base et un équipement de cuisine qui se réduit à un micro-ondes et/ou une plaque de cuisson. Cuisine de maman plats à emporter brunch saveurs du monde ou repas tonus préparez féculents et légumes viandes et poissons salades et desserts et apprenez grâce aux bons plans proposés à équilibrer et varier vos menus. Chaque recette est accompagnée d'idées de variantes et de conseils pratiques.

 [Télécharger Guide de cuisine de l'Etudiant ...pdf](#)

 [Lire en ligne Guide de cuisine de l'Etudiant ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Guide de cuisine de l'Étudiant Véronique LIEGEOIS

240 pages

Présentation de l'éditeur

Étudiant, faire la cuisine n'est pas pour vous une mince affaire... Pas de panique ! Grâce à ce guide, vous ferez face à cette nécessité avec plaisir et appétit.

- Découvrez plus de 200 recettes économiques, faciles et gourmandes, sucrées et salées, variées et équilibrées.
- Réalisez ces savoureuses recettes avec des ingrédients de base et un équipement de cuisine réduit pour un effet garanti.
- Choisissez votre recette en fonction de vos intentions ? cuisine cocooning, nomade, exotique, repas basic, tonus... ? et en fonction de la circonstance ? en solo, en duo ou entre copains.
- Équilibrez et variez vos menus grâce aux trucs et astuces proposés.
- Adoptez tous les conseils diététiques, les notions d'hygiène, les modes de cuisson, les bonnes quantités pour la préparation de vos repas quotidiens.

Un livre de cuisine facile résolument pratique et indispensable à tous les étudiants. Bon appétit !

Biographie de l'auteur

Véronique Liégeois est diététicienne diplômée, elle exerce dans le secteur de la nutrition depuis une vingtaine d'années. Installée en libéral, Véronique Liégeois a fondé son activité sur les consultations : elle coache des patients souffrant de surpoids, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, de troubles digestifs ou du comportement alimentaire. Auteure de nombreux ouvrages, elle collabore régulièrement à différents magazines, dont Prima, avec une page mensuelle de menus et recettes équilibrés.

Depuis l'automne 2006, elle anime des ateliers culinaires, pour la presse et le grand public, autour de thématiques " Santé " à la Cuisine Fraîch' Attitude (Paris Xème).

Derniers ouvrages parus :

- *La santé par les fruits et les légumes* (Anthologie) - De Vecchi 2005,
- *Toujours mince* - Flammarion 2005,
- *100 recettes minceur de mon coach* - Fitway 2006,
- *Bien-être intestinal* - La Plage 2006,
- *Mon régime anti-cholestérol* - Solar 2007,

- *Mon régime anti-cancer* - Solar 2009,
- *Se régaler sans prendre du poids quand on a arrêté de fumer* - Solar 2009,
- *200 menus équilibrés à 2 euros* - Solar 2010.

Download and Read Online Guide de cuisine de l'Etudiant Véronique LIEGEOIS #SXAVG97WONU

Lire Guide de cuisine de l'Etudiant par Véronique LIEGEOIS pour ebook en ligne Guide de cuisine de l'Etudiant par Véronique LIEGEOIS Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Guide de cuisine de l'Etudiant par Véronique LIEGEOIS à lire en ligne. Online Guide de cuisine de l'Etudiant par Véronique LIEGEOIS ebook Téléchargement PDF Guide de cuisine de l'Etudiant par Véronique LIEGEOIS Doc Guide de cuisine de l'Etudiant par Véronique LIEGEOIS Mobipocket Guide de cuisine de l'Etudiant par Véronique LIEGEOIS EPub
SXAVG97WONUSXAVG97WONUSXAVG97WONU