



Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin...

Frédérique Chartrand

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... Frédérique Chartrand

 [Telecharger Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, mi ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, ...pdf](#)

Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin...

Frédérique Chartrand

Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... Frédérique Chartrand

93 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Quelle image avez-vous des céréales complètes ? Fades, ennuyeuses et ringardes ? Détrompez-vous ! Bien accommodées, elles sont ultratendances et savoureuses. Même les grands chefs se les réapproprient ! Pourquoi un tel succès ? Sans doute parce que leurs atouts sont multiples, que ce soit pour le goût, la santé ou pour le porte-monnaie...

En plus d'être abordables, les céréales complètes sont beaucoup plus nourrissantes que les céréales raffinées. Elles peuvent aisément remplacer la viande dans un repas (tout ou partie). Leurs protéines végétales apportent une énergie de qualité, tout au long de la journée. En outre, grâce aux oligoéléments qu'elles contiennent, les céréales complètes sont les aliments «antifatigue» par excellence, car elles reminéralisent notre organisme. Les céréales complètes sont certes plus longues à cuire et à préparer que les raffinées, mais il suffit de repenser son organisation. On peut, par exemple, opter pour un autocuiseur afin de réduire le temps de cuisson, faire de plus grandes quantités et congeler le surplus ou le garder jusqu'à trois jours au réfrigérateur... Enfin, la diversité de l'offre permet de réaliser de jolis plats, variés en goût, mais aussi en couleurs ! Avec ce livre, nous sommes bien loin du simple bol de riz brun. Place au quinoa rouge, au riz noir ou aux perles du Japon d'un beau nacré. Vous verrez, les céréales complètes peuvent être glamour. Voici la preuve en texte et en images !

■ Faisons connaissance...

Pour pouvoir être consommées, les céréales doivent être décortiquées, c'est-à-dire débarrassées de leur enveloppe extérieure : la balle. Pour certaines, la balle se détachent quasiment d'elle-même, par simple battage, car elle est non-adhérente aux grains. On les appelle «céréales à grains nus». Pour d'autres, comme le blé, le riz, l'orge, l'épeautre ou le sarrasin, la balle est adhérente au grain ; ce sont des céréales «vêtues», qui doivent être décortiquées. Une fois que la balle est ôtée, on trouve le grain. On dit qu'une céréale est complète lorsque les trois parties de son grain ont été conservées :

- le son, c'est-à-dire l'enveloppe du grain, qui est riche en fibres ;
- le germe, à l'intérieur du grain, très riche en nutriments ;
- le corps de la graine, qui a permis la croissance du germe et qui renferme principalement de l'amidon et des protéines.

Dans les recettes de ce livre, seules les céréales complètes sont utilisées, à l'exception de l'orge perlé et des «fausses» céréales.

(...) Présentation de l'éditeur

Depuis quelques années, on a vu déferler dans les magasins bio des céréales intrigantes aux noms parfois oubliés, voire inconnus - fonio, petit épeautre, kasha, etc. On aimerait bien se lancer à leur découverte, mais, ne sachant pas trop les cuisiner, on finit par abandonner...

Dans ce livre, l'auteure propose ses meilleures recettes pour s'approprier 10 céréales méconnues. Simples et faciles d'accès, grâce à des pas à pas en images, on peut enfin profiter de leurs saveurs et de leurs apports. Car les céréales sont riches en protéines, en oligo-éléments, en minéraux et en sucres lents (quand elles sont complètes !). Certaines sans gluten, comme le quinoa, le millet ou le riz rouge, permettent d'éviter des intolérances alimentaires de plus en plus fréquentes de nos jours. Économiques, elles remplacent aisément la viande et permettent d'élaborer des plats sains à petits prix.

Feuilles de vignes farcies au boulgour, risotto de petit épeautre, petit gratin d'amandes... Lançons-nous dans une cuisine saine, bio, qui préserve notre santé et celle de la planète !

Québécoise d'origine, Frédérique Chartrand habite dans le Sud de la France. Créatrice et photographe culinaire, elle a l'obsession du bon produit et milite pour une cuisine citoyenne. Elle anime le blog cuisine www.biorecettes.com Biographie de l'auteur

Québécoise d'origine, Frédérique Chartrand habite dans le Sud de la France. Créatrice et photographe culinaire, elle a l'obsession du bon produit et milite pour une cuisine citoyenne.

Download and Read Online Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... Frédérique Chartrand #GWELCTN2KDH

Lire Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... par Frédérique Chartrand pour ebook en ligne Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... par Frédérique Chartrand 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 Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... par Frédérique Chartrand à lire en ligne. Online Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... par Frédérique Chartrand ebook Téléchargement PDF Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... par Frédérique Chartrand Doc Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... par Frédérique Chartrand Mobipocket Je sais cuisiner les céréales ! : Boulgour, fonio, millet, sarrasin... par Frédérique Chartrand EPub **GWELCTN2KDHGWELCTN2KDHGWELCTN2KDH**