



Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait

Heloise Martel

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait Heloise Martel

 [Telecharger Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait ...pdf](#)

Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait

Heloise Martel

Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait Heloise Martel

Téléchargez et lisez en ligne **Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait Heloise Martel**

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Des délices lactés faits maison pour le bonheur des petits et des grands !

Vous n'aimez pas les laitages classiques que vous trouvez trop acides ? Les yaourts et autres desserts lactés du commerce sont tellement chers que vous ne passez même plus devant le rayon frais ? On vous l'annonce : les yaourts reviennent en force... et la meilleure façon d'en profiter, c'est de les préparer Maison !

Rien de plus simple ! Avec ou sans yaourtière, très peu d'ustensiles, vous allez flatter la gourmandise de toute la famille. Soupe de bananes au yaourt et à la noix de coco, fromage blanc aux pommes et au piment, yaourt rose aux pralines, yaourt-shake à la fraise et au kiwi... voici plus de 120 recettes lactées-sucrées naturelles et simples, pleines de vitamines, de calcium et de saveurs !

Crèmes, mousses, riz au lait et autres entremets, le lait est en vedette dans ce petit livre. Vous y découvrirez ainsi : une tarte au fromage blanc, un lait de poule, une confiture de lait et de nombreux autres délices classiques ou originaux.

Extrait

Extrait de l'introduction :

Le lait est le premier aliment des petits d'hommes. À peine nés, nous cherchons, parfois à grands cris, la mamelle nourricière. Tous les pédiatres le disent aujourd'hui, le lait doit être l'aliment exclusif du bébé jusqu'à 4 mois et, par la suite, constituer l'essentiel de son alimentation.

Déjà au Moyen Âge, la « Faculté » recommandait le lait de poule, mélange d'oeufs, de sucre et de lait comme boisson revigorante pour les malades et les jeunes accouchées. Certains y ajoutaient même un doigt (voire une main) d'alcool pour corser le breuvage. C'est d'ailleurs encore la coutume en Amérique où l'« egg nog » est une boisson traditionnelle des fêtes de fin d'année.

La science a mis plus tard en évidence les bénéfices du lait, et en particulier sa richesse en calcium. Notre squelette est constitué en grande partie de ce calcium, qui doit être chaque jour renouvelé. Le calcium a aussi un rôle important dans d'autres fonctions de l'organisme, comme la coagulation sanguine et la contraction musculaire. Présentation de l'éditeur

Des délices lactés faits maison pour le bonheur des petits et des grands !

Vous n'aimez pas les laitages classiques que vous trouvez trop acides ? Les yaourts et autres desserts lactés du commerce sont tellement chers que vous ne passez même plus devant le rayon frais ? On vous l'annonce : les yaourts reviennent en force... et la meilleure façon d'en profiter, c'est de les préparer Maison !

Rien de plus simple ! Avec ou sans yaourtière, très peu d'ustensiles, vous allez flatter la gourmandise de toute la famille. Soupe de bananes au yaourt et à la noix de coco, fromage blanc aux pommes et au piment, yaourt rose aux pralines, yaourt-shake à la fraise et au kiwi... voici plus de 120 recettes lactées-sucrées naturelles et simples, pleines de vitamines, de calcium et de saveurs !

Crèmes, mousses, riz au lait et autres entremets, le lait est en vedette dans ce petit livre. Vous y découvrirez ainsi : une tarte au fromage blanc, un lait de poule, une confiture de lait et de nombreux autres délices classiques ou originaux.

Download and Read Online Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait Heloise Martel #JIAO1KSDXF0

Lire Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait par Heloise Martel pour ebook en lignePetit livre de - Yaourts et douceurs de lait par Heloise Martel 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 Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait par Heloise Martel à lire en ligne.Online Petit livre de - Yaourts et douceurs de lait par Heloise Martel ebook Téléchargement PDFPetit livre de - Yaourts et douceurs de lait par Heloise Martel DocPetit livre de - Yaourts et douceurs de lait par Heloise Martel MobipocketPetit livre de - Yaourts et douceurs de lait par Heloise Martel EPub

JIAO1KSDXF0JIAO1KSDXF0JIAO1KSDXF0