



## **Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012

*Collectif*

Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 Collectif

 [Télécharger Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 ...pdf](#)

 [Lire en ligne Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 ...pdf](#)

160 pages

Extrait

LE MARCHÉ DU MOIS DE JANVIER

° AVOCAT

On trouve principalement les variétés hass (brun et granuleux) ou fuerte (vert et lisse), originaires d'Espagne ou d'Israël. La pleine saison s'étale d'octobre à avril. C'est un fruit capable de mûrir après sa cueillette. Souple sous le doigt au niveau du pédoncule, il est mature. En compagnie de pommes ou de bananes, il mûrit plus vite. Il fournit en moyenne 138 kcal au 100 g mais jusqu'à 360 kcal pour certains fruits. Il est donc calorique mais il est riche en vitamine E, en acides gras protecteurs du système cardiovasculaire, et bien pourvu en provitamine A, vitamine C et minéraux.

° BAR

Il est aussi appelé loup en Provence. Sa chair fine et ferme, et son goût délicat en font un poisson noble, prisé des gourmets. Il est soit d'élevage, soit sauvage. Dans ce dernier cas, préférez le bar de ligne, méthode de pêche plus respectueuse de la biodiversité des océans et du produit que le chalut. Il est délicieux grillé ou en croûte de sel, mais se consomme aussi cru et mariné. Il apporte protéines, potassium, phosphore et vitamines du groupe B, le tout pour un peu moins de 100 kcal au 100 g !

° ENDIVE

En salade, braisée ou en gratins, c'est le légume d'hiver par excellence ! Vite épluchée et se prêtant à nombre de recettes simples, elle est adaptée à nos modes de vie. C'est d'ailleurs l'un des légumes les plus consommés en France. Peu énergétique (15 kcal au 100 g), elle apporte des fibres, sels minéraux, oligoéléments comme le sélénium et de la vitamine C. Depuis quelques années, une endive rouge issue d'un croisement d'une endive et d'une chicorée rouge fait son apparition sur les étals sous le nom de carminé.

° LENTILLE

Longtemps boudé, ce légume sec revient au goût du jour, fort de ses qualités nutritionnelles et gustatives. Les lentilles sont très digestes et apportent une quantité appréciable de protéines, fibres, fer, calcium et magnésium et vitamines du groupe B. Elles peuvent être vertes, rouges (ou brunes), blondes ou corail (ou rose). Toujours vendues décortiquées, ces dernières ont la faculté de cuire plus vite. En France, la lentille verte du Puy bénéficie d'une appellation d'origine protégée (AOP) et celle du Berry, d'une indication géographique protégée (IGP).

° POMÉLO

C'est le vrai nom de l'agrumes vendu le plus souvent sous le nom de pamplemousse. Il est issu de l'hybridation naturelle d'un véritable pamplemousse (un fruit plus gros, à la peau irrégulière, peu commercialisé en dehors de l'Asie) et d'une orange. Il est jaune ou rose, vient principalement de Floride ou d'Israël. Il est fortement concentré en vitamine C, apporte de la provitamine A (surtout le rose) et du potassium. Choisissez-le bien lourd, doté d'une peau ferme. Profitez-en jusqu'au mois de mai. Présentation de l'éditeur

L agenda gourmand 2012 :

Un livre clé pour choisir et cuisiner les produits de saison : plus de 100 recettes illustrées, des astuces pour cuisiner malin, des recettes de base et toujours les accords mets-vins.

Un guide complet pour réaliser des recettes tout au long de l'année et pour manger sain et équilibré.

Au sommaire :

Chaque mois : une recette en ouverture et les produits phares de la saison

Chaque semaine : une recette illustrée à base de l'un des produits de la saison avec son accord vin + une recette rapide ou à préparer à l'avance + une astuce de cuisine

Cahier pratique : les recettes présentées en début de mois expliquées, les recettes de base (sauces, pâtes...) et un cahier sur le vin pour bien le servir (tableau des millésimes, mots-clés du vin, accords mets-vins et fromages-vins)

Download and Read Online Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 Collectif #RHPNIL90BTG

Lire Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 par Collectif pour ebook en ligne Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 par Collectif 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 Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 par Collectif à lire en ligne. Online Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 par Collectif ebook Téléchargement PDF Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 par Collectif Doc Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 par Collectif Mobipocket Agenda Gourmand Cuisine et Vins de France 2012 par Collectif EPub

**RHPNIL90BTGRHPNIL90BTGRHPNIL90BTG**