



## Les verrines minceur

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Les verrines minceur

*Nathalie VOGTLIN*

## Les verrines minceur Nathalie VOGTLIN

Des petites graines qui vous veulent du bien ! Etre tendance en cuisine c'est bien. Mais l'on a parfois tendance à se laisser aller au niveau kilos. Dans ce petit livre vous trouverez 130 recettes astucieuses pour préparer beau préparer bon et préparer sain ! Vous craquerez sûrement pour la fricassée de pleurotes au thym pour la compotée de pruneaux à la vanille ou encore pour la mousse glacée aux pêches. Vous avez bien le droit de vous faire plaisir et si peu de conséquences sur votre ligne !

 [Télécharger Les verrines minceur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les verrines minceur ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Les verrines minceur Nathalie VOGTLIN

---

160 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Le cocktail, ou l'apéritif dînatoire, n'est plus l'apanage des traiteurs gastronomiques. Les verrines et autres bocaux garnis sont aujourd'hui présents sur nos tables, à l'apéritif, mais aussi en «mise en bouche», selon le terme consacré par les grands cuisiniers.

L'alliance parfaite de couleurs, textures et saveurs multiples proposées dans de simples verres semble aujourd'hui à la portée de tout un chacun.

Inutile de sortir d'une grande école de cuisine, ni même de passer des heures aux fourneaux pour réaliser des verrines aux associations ingénieuses et savoureuses.

Déclinées en version salée, sucrée, chaude ou froide, ces préparations laissent libre cours à votre créativité et à vos envies.

Tour à tour ludique, inédite et/ou gourmande, cette kyrielle de petites mises en bouche suffit à satisfaire les plus exigeants des convives.

Ceci étant, il est des règles à respecter pour réaliser de savoureuses verrines. Attachez une importance particulière au choix des ingrédients (texture, couleur, fraîcheur) et choisissez les modes et les temps de préparation les plus appropriés à la réalisation du mariage ou de l'accord parfait.

Textures

Jouez avec les textures : croustillant/craquant contre moelleux/crémeux, chaud/froid, solide ou semi-solide/liquide, lisse/granuleux, sont autant de combinaisons possibles.

Pour le croustillant par exemple, vous pouvez utiliser des biscuits secs (en version salée ou sucrée) que vous aurez préalablement émiettés ou réduits en poudre. Présentation de l'éditeur

Le cocktail ou l'apéritif dînatoire ne sont plus l'apanage des traiteurs gastronomiques. Les verrines et autres mini-présentations ont envahi nos foyers. Compliquées, ces jolies petites préparations ? Détrompez-vous. L'alliance parfaite de couleurs, de textures et de saveurs multiples et variées est à la portée de tous. Déclinées en version salée, sucrée, chaude ou froide, ces préparations laissent libre court à votre créativité et à vos envies. **Et si vous voulez être tendance sans prendre des kilos, c'est possible !**

Dans *Verrines Minceur*, Nathalie Vogtlin vous propose **de jolies recettes à mettre en scène sans une calorie de trop !** Verrine de thon rouge aux graines de sésame, Crevettes au kiwi et au concombre, Tiramisu provençal, Compotée d'orange au romarin... cette kyrielle de verrines comblera les plus exigeants des convives : ceux qui veulent se faire plaisir sans grossir !

Biographie de l'auteur

**Nathalie Vogtlin** est diététicienne et auteur de nombreux ouvrages de recettes minceur à succès !

Download and Read Online Les verrines minceur Nathalie VOGTLIN #2VFBWHY7Q5K

Lire Les verrines minceur par Nathalie VOGTLIN pour ebook en ligneLes verrines minceur par Nathalie VOGTLIN 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 Les verrines minceur par Nathalie VOGTLIN à lire en ligne.Online Les verrines minceur par Nathalie VOGTLIN ebook Téléchargement PDFLes verrines minceur par Nathalie VOGTLIN DocLes verrines minceur par Nathalie VOGTLIN MobipocketLes verrines minceur par Nathalie VOGTLIN EPub  
**2VFBWHY7Q5K2VFBWHY7Q5K2VFBWHY7Q5K**