



Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine

Jean Philippe Ortega

Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine Jean Philippe Ortega

 [Télécharger Huiles essentielles, huiles végétales, plantes a ...pdf](#)

 [Lire en ligne Huiles essentielles, huiles végétales, plantes ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine Jean Philippe Ortega

160 pages

Extrait

- ° Il est préférable d'acheter les huiles essentielles avec le label bio dans des magasins spécialisés.
- ° Les huiles végétales doivent être biologiques de première pression à froid et le nom de la graine ou du fruit doit être clairement mentionné sur l'étiquette.
- ° Pour les fritures, il faut prendre de l'huile de tournesol et ne jamais dépasser les 160° pour la chauffer.
- ° Les herbes aromatiques et les plantes sont achetées chez un producteur bio, ou auprès d'une bonne herboristerie. Pour les légumes et pour les fruits, la mention bio est vivement recommandée.
- ° Achetez des poissons d'origine sauvage. Depuis 2002, une directive européenne impose la dénomination commerciale, la méthode de production, et la zone de capture sur les étiquettes «pêché en...» ou «élevé en...».
- ° Les huiles essentielles ne conviennent pas aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 3 ans !

Présentation de l'éditeur

Ce livre est une initiation à la cuisine aux huiles essentielles. Le lecteur y trouvera des recettes pleines de fraîcheur, simples quant à leur préparation et à la portée de tous, pour une cuisine aux goûts et aux parfums sublimés par les huiles essentielles, par les huiles végétales, et par les plantes aromatiques. Broché - 15 x 17 - 160 pages couleur Biographie de l'auteur

Après quinze années dans les cuisines d'Orient et du Moyen-Orient, Jean Philippe Ortega s'est fixé en région lyonnaise, haut lieu de la gastronomie. Voulant ajouter une dimension à sa cuisine du terroir, basée sur des produits bio parfois oubliés comme les crosnes ou le panais, l'auteur s'est formé aux huiles essentielles à L'école lyonnaise des Plantes Médicinales. Résultats de ses recherches, son ouvrage nous fait partager ses découvertes concernant la cuisine aux huiles essentielles.

Download and Read Online Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine Jean Philippe Ortega #7VKM03W9O82

Lire Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine par Jean Philippe Ortega pour ebook en ligneHuiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine par Jean Philippe Ortega 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 Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine par Jean Philippe Ortega à lire en ligne.Online Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine par Jean Philippe Ortega ebook Téléchargement PDFHuiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine par Jean Philippe Ortega DocHuiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine par Jean Philippe Ortega MobipocketHuiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine par Jean Philippe Ortega EPub

7VKM03W9O827VKM03W9O827VKM03W9O82