



## La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients

*Dominique Laty*

**La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients** Dominique Laty

 [Télécharger La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients** Dominique Laty

---

288 pages

Présentation de l'éditeur

Dominique Laty est l'auteur de nombreux livres sur la forme et le bien-être, dont *Le Régime des pâtes* qui a connu un grand succès.

Voici 200 recettes d'inspiration méditerranéenne, remises au goût du jour pour nous faciliter la vie.

Nous n'avons pas toujours envie de cuisiner. Les raisons sont multiples, la fatigue d'une journée de travail, le manque de temps ou d'idées... Et, pourtant, il faut manger. Pour conserver la santé et son poids de forme. Pour se faire plaisir aussi.

Alors, afin de nous aider à cuisiner sans stress, Dominique Laty a imaginé 200 recettes réalisables avec un maximum de 5 ingrédients en plus des éléments de base (sel, sucre, poivre, huile ou beurre). Des recettes d'inspiration méditerranéenne, car les régimes ancestraux qui les ont inspirées ont bien fait leur preuve.

Des recettes réalisables avec un minimum d'ustensile : une simple spatule à purée est nécessaire pour écraser les soupes et les légumes. Autre avantage, plus besoin de peser. Les proportions sont soit égales soit multipliées. Vite calculées, elles sont faciles à retenir. Des recettes savoureuses et modulables, qui ne dépassent pas les 15 minutes de préparation et qui donnent une belle place aux légumes, aux fruits, aux féculents, donc bonnes pour notre santé. Biographie de l'auteur

Dominique Laty est l'auteur de nombreux livres sur la forme et le bien-être qui ont connu de grands succès, dont notamment *Le Grand Livre de la forme* et *Le Régime des pâtes*.

Download and Read Online *La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients* Dominique Laty #RLO83NI54H7

Lire La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients par Dominique Laty pour ebook en ligneLa Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients par Dominique Laty 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 La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients par Dominique Laty à lire en ligne. Online La Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients par Dominique Laty ebook Téléchargement PDFLa Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients par Dominique Laty DocLa Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients par Dominique Laty MobipocketLa Cuisine méditerranéenne en 5 ingrédients par Dominique Laty EPub

**RLO83NI54H7RLO83NI54H7RLO83NI54H7**