



Date : 21/02/2018

Pages : 165

Format cm : 16 x 24

Prix : 15.0

EAN : 9782213709505

## L'indulgence dans l'assiette

---

Auteur: Laurent Chevallier

Éditeur : Fayard

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Essai

Mots-Clés : Quotidien

---

Comment mieux choisir ses aliments, car il n'est pas vrai que tous se valent, et quels sont les moins pires ?

Qui n'a jamais été tenté par des plats salés séduisants ? Surtout quand ils sont prêts à la consommation. L'objectif de ce livre est de vous guider dans vos choix à travers la présentation de 35 plats salés, dont la qualité varie beaucoup d'une marque à l'autre. Selon les ingrédients et la préparation, Laurent Chevallier nous indique ceux qu'il faut préférer. En suivant les recettes simples que vous propose le médecin nutritionniste, vous découvrirez aussi qu'ils sont souvent bon marché, rapides à préparer, et compatibles avec une alimentation équilibrée. Un accompagnement sain et des variantes allégées et végan sont proposés pour chaque recette.

---