



Livre

Auteur(s) : Augé, Séverine (Auteur du texte); Browaeys, Louise (Auteur du texte); DESLANDES, Charly (Photographe)
Titre(s) : Faites-les vous-même ! : Nuggets, biscuits, pâte à tartiner... / Séverine Augé.
Editeur(s) : PARIS : Larousse, 2020 (ESTELLA GRAFICAS).
Collection(s) : (C'est décidé je m'y mets !).
Résumé : Vous entendez parler des aliments ultra-transformés, mais vous vous demandez de quoi il s'agit ? La sauce tomate en bocal, le pain à burger du commerce et les jus de fruits en font-ils partie ? Sont-ils néfastes pour notre organisme ? Comment les reconnaître ? Laissez-vous guider par Louise et Séverine : elles vous livrent des explications pratiques, des astuces et plus de 40 recettes du petit déjeuner au dîner pour que vous vous y retrouviez au supermarché et appreniez à cuisiner vous-même les produits du quotidien. Vous verrez qu'ils sont bien meilleurs pour la santé et plus savoureux faits maison qu'achetés dans le commerce !.
Indice(s) : 641



Exemplaires

Support	Section	Localisation	Cote	Situation	Date retour
Livre	Adulte	Documentaire	641.	Disponible	