



# Mes petites papillotes magiques

*Alix Lefief-Delcourt*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Mes petites papillotes magiques** Alix Lefief-Delcourt

Mes petites Papillotes Magiques - Alix Lefief-Delcourt

Auteur : Alix Lefief-Delcourt

Etat : Occasion - BON ETAT

ISBN : 978-2-84899-412-3

Nb de pages : 192

Format : 18 x 11 cm

Description :

Garder la ligne avec des plats variés et délicieux, le tout en quelques minutes de préparation seulement, c'est possible ! La magie des papillotes tient en effet en deux mots clés : simplicité et saveur. Alors faites-vous plaisir sans vous compliquer la vie : disposez les ingrédients dans la papillote, refermez et faites cuire !

Dans ce temple du goût et de l'équilibre, découvrez :

- Les incroyables vertus minceur et santé des papillotes (vitamines et minéraux sont au rendez-vous, le tout sans graisse ni prise de tête).
- Vous n'avez pas de papillote en silicone ? Pas de panique, on vous détaille les autres méthodes : papier sulfurisé, brick, lanières de poireau, feuille de chou...
- Toutes les astuces et les idées pour économiser du temps de cuisson, choisir les bons ingrédients ou encore donner plus de saveur à vos mets.
- Dorade à l'orange, lapin au miel ou poires aux épices, 100 recettes simples et créatives pour se régaler de l'entrée au dessert tout en prenant soin de son corps !

 [Telecharger Mes petites papillotes magiques ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mes petites papillotes magiques ...pdf](#)

# Mes petites papillotes magiques

*Alix Lefief-Delcourt*

**Mes petites papillotes magiques** Alix Lefief-Delcourt

Mes petites Papillotes Magiques - Alix Lefief-Delcourt

Auteur : Alix Lefief-Delcourt

Etat : Occasion - BON ETAT

ISBN : 978-2-84899-412-3

Nb de pages : 192

Format : 18 x 11 cm

Description :

Garder la ligne avec des plats variés et délicieux, le tout en quelques minutes de préparation seulement, c'est possible ! La magie des papillotes tient en effet en deux mots clés : simplicité et saveur. Alors faites-vous plaisir sans vous compliquer la vie : disposez les ingrédients dans la papillote, refermez et faites cuire !

Dans ce temple du goût et de l'équilibre, découvrez :

- Les incroyables vertus minceur et santé des papillotes (vitamines et minéraux sont au rendez-vous, le tout sans graisse ni prise de tête).
- Vous n'avez pas de papillote en silicone ? Pas de panique, on vous détaille les autres méthodes : papier sulfurisé, brick, lanières de poireau, feuille de chou...
- Toutes les astuces et les idées pour économiser du temps de cuisson, choisir les bons ingrédients ou encore donner plus de saveur à vos mets.
- Dorade à l'orange, lapin au miel ou poires aux épices, 100 recettes simples et créatives pour se régaler de l'entrée au dessert tout en prenant soin de son corps !

## Téléchargez et lisez en ligne Mes petites papillotes magiques Alix Lefief-Delcourt

---

192 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Vous voulez manger plus équilibré sans passer des heures en cuisine ? Ne cherchez plus : les papillotes sont faites pour vous. Mais attention, pas n'importe lesquelles ! Fini les papillotes en aluminium ou en papier sulfurisé qui fuient et se déchirent. Place aux papillotes en silicone, qui cuisent au four ou au micro-ondes en deux temps trois mouvements. Pratiques, ludiques, diététiques et réutilisables à vie, elles n'ont que des atouts... magiques !

Magiques... parce qu'elles sont super-pratiques !

On aime tous se régaler de bons petits plats maison, mais on n'a pas toujours le temps (ou l'envie) de se mettre aux fourneaux. Les papillotes réconcilient ces deux exigences : le fait-maison et le vite-fait-bien-fait. Il suffit en effet de disposer les aliments dans la papillote, de poser le couvercle et de mettre à cuire au four ou au micro-ondes. Pas de préparation compliquée : même les débutants peuvent y arriver. Et pour ceux et celles qui veulent y passer encore moins de temps, en évitant les étapes épluchage et découpe des légumes frais par exemple, il suffit d'utiliser des produits surgelés (fruits et légumes, poissons et viandes...). Temps de préparation : 1 minute maxi par papillote. Qui dit mieux ?

À lire aussi : Les 10 atouts pratiques des papillotes (p. 15).

Magiques... parce qu'elles permettent de cuisiner sain et light

Quand on surveille sa ligne, on opte généralement pour la cuisson vapeur ou la cuisson à l'eau. La première est savoureuse mais un peu longue : il faut faire chauffer l'eau, surveiller la cuisson ou alors avoir un matériel de pro, à savoir le cuit-vapeur multifonctions qui prend toute la place dans la cuisine. Quant à la seconde : idem, il faut un temps de préparation. De plus, ce n'est pas le top côté goût : les légumes deviennent tout mous ! De plus, une grande part des vitamines et minéraux contenus dans les légumes fuit dans l'eau de cuisson. L'avantage des papillotes est qu'elles permettent une cuisson savoureuse même sans matières grasses. Oui, on peut se régaler en mangeant light ! Grâce à cette méthode, on préserve aussi toutes les vitamines des aliments. Enfin, avis aux becs sucrés : on peut même préparer de vrais desserts gourmands et légers. Présentation de l'éditeur

Garder la ligne avec des plats variés et délicieux, le tout en quelques minutes de préparation seulement, c'est possible ! La magie des papillotes tient en effet en deux mots clés : simplicité et saveur. Alors faites-vous plaisir sans vous compliquer la vie : disposez les ingrédients dans la papillote, refermez et faites cuire !

Dans ce temple du goût et de l'équilibre, découvrez :

- Les incroyables vertus minceur et santé des papillotes (vitamines et minéraux sont au rendez-vous, le tout sans graisse ni prise de tête).
- Vous n'avez pas de papillote en silicone ? Pas de panique, on vous détaille les autres méthodes : papier sulfurisé, brick, lanières de poireau, feuille de chou...
- Toutes les astuces et les idées pour économiser du temps de cuisson, choisir les bons ingrédients ou encore donner plus de saveur à vos mets.
- Dorade à l'orange, lapin au miel ou poires aux épices, 100 recettes simples et créatives pour se régaler de l'entrée au dessert tout en prenant soin de son corps !

Mangez sain et équilibré au quotidien en toute simplicité ! Biographie de l'auteur

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est l'auteur de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc.s dont Yaourts irratables, Le miel malin et Soupes brûle-graisses. Retrouvez-la aussi sur son site perso: Bibio.fr.

Download and Read Online Mes petites papillotes magiques Alix Lefief-Delcourt #9LN2RGX0M37

Lire Mes petites papillotes magiques par Alix Lefief-Delcourt pour ebook en ligne Mes petites papillotes magiques par Alix Lefief-Delcourt 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 Mes petites papillotes magiques par Alix Lefief-Delcourt à lire en ligne. Online Mes petites papillotes magiques par Alix Lefief-Delcourt ebook Téléchargement PDF Mes petites papillotes magiques par Alix Lefief-Delcourt Doc Mes petites papillotes magiques par Alix Lefief-Delcourt Mobipocket Mes petites papillotes magiques par Alix Lefief-Delcourt EPub  
**9LN2RGX0M379LN2RGX0M379LN2RGX0M37**