



## 15 Minutes maxi !

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# **15 Minutes maxi !**

*Bérénègre Abraham*

**15 Minutes maxi !** Bérénègre Abraham

 [Télécharger 15 Minutes maxi ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne 15 Minutes maxi ! ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne 15 Minutes maxi ! Bérengère Abraham

---

64 pages

Extrait

Cuistot rapido !

Cuisiner, un jeu d'enfant 1 Pas tout le temps ! Cuisiner est un souci quotidien pour beaucoup d'entre nous. Avec des journées bien remplies et les nombreuses propositions alléchantes de plats préparés, il est tentant de délaisser cocottes et cuillères en bois pour une alimentation nettement moins équilibrée... Et pourtant, il est facile et possible de préparer de délicieux plats bluffants sans y passer la journée... et sans stresser ! Soirs de semaine en famille, invités surprises ou dîners improvisés, ne soyez jamais pris de court.

Être efficace et bien organisé : voilà la clé pour réussir des repas simples mais néanmoins savoureux ! N'hésitez donc pas à préparer des plats à l'avance et à les réchauffer le moment venu. Vous pouvez aussi opter pour des plats mijotes : rapides à préparer, ces plats cuisent ensuite tout seuls dans votre cocotte préférée !

La clé du succès réside également dans le choix des produits : c'est avec de bons ingrédients que vous obtiendrez les mets les plus savoureux. Choisissez des produits frais si vous le pouvez, des poissons ou encore de la viande tendre. Cuisinez les fruits et les légumes de saison et prenez le temps de flâner dans les allées des marchés.

Voici donc 30 recettes dédiées aux plus pressés. Qu'elles prennent 5, 10 ou 15 minutes de temps de préparation, ces recettes sont faciles et délicieuses, pour la cuisine du quotidien, mais aussi pour vos dîners improvisés... N'hésitez donc pas à les décliner selon vos envies et votre imagination ! Présentation de l'éditeur

Une journée longue et fatigante ? Une tribu d'enfants qui ont faim ? Un dîner entre amis qui s'improvise à la dernière minute ? Pas de panique : voici 30 recettes anti casse-tête pour les cuisiniers pressés... mais gourmands et soucieux de manger frais et équilibré. Des recettes rapides et savoureuses pour se simplifier la vie ! Biographie de l'auteur

Diplômée de l'école des beaux-arts de Toulouse et fille de chef de cuisine, Bérengère Abraham travaille en tant que styliste culinaire pour la publicité et la presse. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Larousse.

Quelques mots de Bérengère :

### **Ma passion pour la cuisine...**

J'ai grandi dans une famille de restaurateurs et donc j'ai toujours vu mon père cuisiner depuis mon enfance, je l'ai toujours beaucoup observé et la cuisine m'a donc très tôt passionnée. **Mes ingrédients préférés au quotidien...**

Au quotidien, pas besoin d'être trop exotique, l'essentiel est de choisir des bons produits, une huile d'olive de qualité par exemple ou du sel épicé. Pour apporter une petite touche asiatique, j'utilise beaucoup le gingembre et la citronnelle qui se glissent très facilement un peu partout. **Mes « trucs » pour réussir une recette...**

Être patient et surtout exigeant. Chaque étape est importante dans la réalisation d'une recette surtout en pâtisserie, alors rien ne sert de brûler les étapes ! **Un plat pour épater mes amis...**

Une tarte tatin. **Pour un dîner à deux ...**

Un carpaccio de saint jacques à la vanille. **Et pour moi toute seule ...**

Des crevettes marinées au citron vert et à la citronnelle. **L'instrument de cuisine dont je ne peux pas me passer...**

Une cuillère en bois. **Mon métier de styliste culinaire...**J'ai suivi 5 ans d'études aux beaux-arts de Toulouse, mais il n'y a pas de formation particulière pour ce métier, chacun vient en général d'horizons différents. **Ce qui m'inspire...**

L'atmosphère du moment, les saisons bien sûr, la mode...

Download and Read Online 15 Minutes maxi ! Bérengère Abraham #BDH5TPU9E1K

Lire 15 Minutes maxi ! par Bérengère Abraham pour ebook en ligne15 Minutes maxi ! par Bérengère Abraham 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 15 Minutes maxi ! par Bérengère Abraham à lire en ligne.Online 15 Minutes maxi ! par Bérengère Abraham ebook Téléchargement PDF15 Minutes maxi ! par Bérengère Abraham Doc15 Minutes maxi ! par Bérengère Abraham Mobipocket15 Minutes maxi ! par Bérengère Abraham EPub

**BDH5TPU9E1KBDH5TPU9E1KBDH5TPU9E1K**