



## L'oeuf malin



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

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

# L'oeuf malin

*Alix Lefief-Delcourt*

## **L'oeuf malin** Alix Lefief-Delcourt

Titre: L'oeuf malin: Santé, beauté, maison, jardin... Tous les secrets de cet aliment pas comme les autres

Collection: Malin

Auteur: Alix Lefief-Delcourt

Editeur: Leduc

ISBN: 978-2-84899-555-7

Date Parution: 24 août 2012

Format: 18x11 cm

Pages: 160

Etat: Occasion Bon Etat

Que peut-on bien faire avec un œuf, si ce n'est le manger ? Voilà bien une question de néophyte ! Non content de mettre à notre disposition de véritables trésors nutritionnels, l'œuf est également un allié beauté incontournable, sans parler de ses qualités réparatrices sur le bois ou les plantes !

Au programme de ce guide :

La petite histoire de l'œuf et ses vertus : qui de l'œuf ou de la poule... On saura tout sur cette généreuse source de protéines qui ne nous veut que du bien.

Côté cuisine, toutes les astuces pour mieux le savourer : bien le choisir et le conserver mais aussi ne plus rater ses cuissons (mollet, coque, poché, brouillé, cocotte...).

Côté beauté, il nourrit et répare en profondeur : cheveux abîmés, ongles cassants, peau sèche, cernes... L'œuf va faire des miracles !

Dans la maison et au jardin : limaces, taches de café ou de colle, plantes affaiblies... À chaque ennui sa solution !

Un aliment présent dans tous les frigos et qui ne demande qu'à vous étonner !

Alix Lefief-Delcourt, est l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine...

 [Télécharger L'oeuf malin ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'oeuf malin ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne L'oeuf malin Alix Lefief-Delcourt

---

208 pages

Extrait

Introduction

Quelle chose plus extraordinaire que l'oeuf ? C'est d'abord un symbole fort, celui de la naissance, de la vie, de la perfection... Autour de lui, un voile de mystère qui fascine les hommes depuis des siècles : qui de l'oeuf ou de la poule est apparu en premier sur Terre ? Et comment l'oeuf peut-il avoir une structure aussi complexe et une forme aussi parfaite ?

Au-delà de cette fascination, l'oeuf est aussi un véritable trésor nutritionnel. Sous sa coquille, il cache un cocktail de nutriments excellents pour la santé : des protéines complètes, de nombreuses vitamines, des minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, des caroténoïdes aux bienfaits étonnantes, des acides gras bons pour la santé cardio-vasculaire... Fini les accusations sur sa teneur en cholestérol : l'oeuf a été, il y a quelques années déjà, réhabilité par les experts en nutrition. Certains conseillent même d'en manger un par jour (à condition de ne pas souffrir d'hypercholestérolémie) ! Et pour cause, c'est un aliment complet, nutritif, économique... et que l'on peut consommer chaque jour de l'année d'une manière différente ! Cet excellent aliment est capable de combler nos carences en certaines vitamines et certains minéraux auxquelles notre alimentation moderne nous expose. En ce sens, il peut guérir de nombreux petits maux. L'oeuf est aussi un secret de beauté connu depuis des siècles : il fait la peau toute douce, redonne leur brillance et leur souplesse aux cheveux les plus fragiles et même atténue les cernes ou élimine les points noirs !

L'oeuf est enfin un produit très utile dans la maison et au jardin, pour éliminer les taches, faire briller le plastique ou stimuler la croissance des plantes vertes. Jaune, blanc, coquille (et même boîte d'oeufs !) : découvrez les mille et une utilisations de cet ingrédient magique. C'est sûr, l'oeuf n'a pas fini de vous étonner ! Présentation de l'éditeur

Que peut-on bien faire avec un oeuf, si ce n'est le manger ? Voilà bien une question de néophyte ! Non content de mettre à notre disposition de véritables trésors nutritionnels, l'oeuf est également un allié beauté incontournable, sans parler de ses qualités réparatrices sur le bois ou les plantes !

Au programme de ce guide :

- La petite histoire de l'oeuf et ses vertus : qui de l'oeuf ou de la poule... On saura tout sur cette généreuse source de protéines qui ne nous veut que du bien.
- Côté cuisine, toutes les astuces pour mieux le savourer : bien le choisir et le conserver mais aussi ne plus rater ses cuissons (mollet, coque, poché, brouillé, cocotte...).
- Côté beauté, il nourrit et répare en profondeur : cheveux abîmés, ongles cassants, peau sèche, cernes... L'oeuf va faire des miracles !
- Dans la maison et au jardin : limaces, taches de café ou de colle, plantes affaiblies... À chaque ennui sa solution !

Un aliment présent dans tous les frigos et qui ne demande qu'à vous étonner ! Biographie de l'auteur Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est notamment l'auteur aux éditions Leduc.s du Chlorure de magnésium malin (35 000 ex.), du Miel malin (19 000 ex.) et du Sel malin (14 000 ex.).

Download and Read Online L'oeuf malin Alix Lefief-Delcourt #R8SCBHL5DJ7

Lire L'oeuf malin par Alix Lefief-Delcourt pour ebook en ligneL'oeuf malin 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 L'oeuf malin par Alix Lefief-Delcourt à lire en ligne.Online L'oeuf malin par Alix Lefief-Delcourt ebook Téléchargement PDFL'oeuf malin par Alix Lefief-Delcourt DocL'oeuf malin par Alix Lefief-Delcourt MobipocketL'oeuf malin par Alix Lefief-Delcourt EPub

**R8SCBHL5DJ7R8SCBHL5DJ7R8SCBHL5DJ7**