



Éditions
de La Martinière

A TOUTE VAPEUR !

Le vrai goût de la cuisson douce. 60 recettes saines et gourmandes
Aimery Chemin, Coralie Ferreira



Saine et parfumée, la cuisine vapeur permet de redécouvrir le vrai goût des aliments. Avec une cocotte-minute, un cuit-vapeur, un simple couscoussier ou un panier de bambou, il est facile de concocter rapidement des recettes à la fois équilibrées et gourmandes. Un mode de cuisson très doux, qui respecte les vitamines et qualités nutritionnelles des aliments et en développe les saveurs.

Avec un cuit-vapeur, vous pouvez réaliser des repas complets ! Boulettes végétariennes, asperges blanches et mousseline légère au soja pour les amateurs de légumes... Les fondus de viande et de poisson se régaleront de tigre qui pleure vapeur, œuf cocotte au jambon blanc et à la moutarde, ravioles porc crevettes, couteaux aux pommes de terre grenaille, gambas au riz gluant, nuoc mam et citronnelle... Et en dessert : blanc-manger coco, tapioca lait de coco banane, gâteau-mousse au chocolat...

60 recettes du quotidien, simplissimes, même pour de grandes tablées !

ART DE VIE

170 x 240 mm - 160 pages

23 janvier 2020 - 9782732492476

19.9 €

Coralie Ferreira est styliste et auteure culinaire. Elle a travaillé pendant 3 ans à la rédaction de plusieurs magazines culinaires. Mordue de beaux produits, elle aime les sélectionner, réfléchir à des recettes simples et modernes, et les cuisiner autour de compositions gourmandes et vivantes, Elle a publié de nombreux livres de cuisine chez divers éditeurs, et notamment *Tout feu tout flamme* aux éditions de La Martinière, en collaboration avec Aimery Chemin.

Aimery Chemin est photographe. Il a notamment illustré *La Cuisine qui mijote* et *La Cuisine qui gratine et qu'on adore*, de Marielle Steiner et Christophe Felder.

Du même auteur



www.facebook.com/editionsdelamartiniere
www.twitter.com/editionsdelamartiniere
contact@lamartiniere.fr