



Les herbes aromatiques c'est malin

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Les herbes aromatiques c'est malin

Lefief-Delcourt Alix

Les herbes aromatiques c'est malin Lefief-Delcourt Alix

 [Télécharger Les herbes aromatiques c'est malin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les herbes aromatiques c'est malin ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Les herbes aromatiques c'est malin Lefief-Delcourt Alix

192 pages

Extrait

Introduction

Quelques feuilles de persil par-ci, un brin de ciboulette par-là... les herbes aromatiques font partie de notre quotidien. Mais on ignore souvent leurs nombreux secrets et leurs multiples propriétés santé. Savez-vous par exemple que le cerfeuil aide à lutter contre l'anémie, que la ciboulette ouvre l'appétit, que l'estragon aide à bien dormir, que le thym permet de lutter contre les infections ou que la menthe est un excellent remède antinausées ? Et ce n'est qu'un tout petit aperçu de leurs innombrables vertus !

Les herbes aromatiques sont aussi de précieux alliés beauté. La citronnelle, par exemple, a des propriétés anticellulite, les compresses de persil, elles, font dégonfler les paupières, et le romarin est un excellent stimulant pour les cheveux. Plus étonnant encore, les herbes peuvent nous rendre des services très utiles dans la maison et au jardin. Ainsi, la ciboulette est un anti-puceron naturel, l'estragon est idéal pour en finir avec les mauvaises odeurs dans le réfrigérateur et le basilic, planté au pied des plants de tomates, stimule leur croissance.

Pas question non plus d'oublier leurs multiples possibilités d'utilisations en cuisine ! Car les herbes aromatiques ne servent pas seulement à donner de la couleur à nos salades. Elles aromatisent aussi bien les bouillons que les plats de poisson ou de viande, les légumes, les pommes de terre ou même les desserts. Infusées quelques minutes dans le lait, elles parfument une banale crème brûlée, ajoutées dans une salade de fruits, elles lui donnent du pep's et de l'originalité...

Avec toutes ces bonnes idées et ces astuces santé, beauté, maison et cuisine, c'est sûr, vous n'allez plus voir votre bouquet de persil du même oeil... Présentation de l'éditeur

Découvrez les 20 herbes aromatiques indispensables et toutes leurs vertus !

Plus de goût, moins de sel, moins de gras... les herbes aromatiques sont de véritables alliées dans votre cuisine pour concilier minceur, santé et bons petits plats. Mais leurs vertus ne s'arrêtent pas là, elles ont aussi de nombreuses utilisations beauté et maison !

Pourquoi faut-il donc se procurer toutes ces herbes ?

- Pour prendre soin de sa santé : contre la fatigue, la migraine ou encore les ballonnements... À chaque problème, une herbe aromatique peut faire des miracles !
- Pour donner du goût à ses petits plats : le mode d'emploi de chaque herbe pour parfumer juste comme il faut et comment bien les associer.
- Pour se refaire une beauté : en finir avec les pellicules, l'acné ou encore les cheveux fourchus...
- Pour simplifier son quotidien : de la ciboulette pour éloigner mites et pucerons, de la lavande pour parfumer son linge, de la menthe pour chasser les fourmis... Biographie de l'auteur

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

Download and Read Online Les herbes aromatiques c'est malin Lefief-Delcourt Alix #QPUJN1D87ME

Lire Les herbes aromatiques c'est malin par Lefief-Delcourt Alix pour ebook en ligne Les herbes aromatiques c'est malin par Lefief-Delcourt Alix 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 Les herbes aromatiques c'est malin par Lefief-Delcourt Alix à lire en ligne. Online Les herbes aromatiques c'est malin par Lefief-Delcourt Alix ebook Téléchargement PDF Les herbes aromatiques c'est malin par Lefief-Delcourt Alix Doc Les herbes aromatiques c'est malin par Lefief-Delcourt Alix Mobipocket Les herbes aromatiques c'est malin par Lefief-Delcourt Alix EPub

QPUJN1D87MEQPUJN1D87MEQPUJN1D87ME