



## La Cuisine express poche pour les Nuls

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La Cuisine express poche pour les Nuls

*Héloïse MARTEL*

**La Cuisine express poche pour les Nuls** Héloïse MARTEL

 [Télécharger La Cuisine express poche pour les Nuls ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Cuisine express poche pour les Nuls ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La Cuisine express poche pour les Nuls Héloïse MARTEL

---

320 pages

Extrait

Introduction

Vous aimez cuisiner, découvrir de nouvelles recettes, tester vos talents, régaler vos amis et votre famille. Mais cela demande du temps, un temps que vous n'avez pas toujours. Le travail, les enfants occupent l'essentiel de vos journées, et chaque soir revient la lancinante question : «Que vais-je leur faire à dîner ce soir ?» Comment bien recevoir des amis, le samedi soir, quand on a couru depuis le matin entre réunion à l'école, supermarché et ménage ?

Le manque de temps est un vrai problème de société, qui perturbe parfois nos vies. Va-t-on pour autant supprimer la convivialité des repas en famille et entre amis ? Nous, on dit non. Nous avons choisi de nous adapter. On prend son temps pour cuisiner avec bonheur quand on a des loisirs, et dans le quotidien, on va au plus vite, sans négliger la forme, la gourmandise, le plaisir.

Dans ce livre, on commence par s'organiser, se munir d'un matériel performant, aménager sa cuisine de façon rationnelle, remplir ses placards d'aliments gain de temps, planifier ses menus et ses courses, profiter des ressources d'un congélateur. Puis on découvre plus de 350 recettes, pour préparer les repas quotidiens, pour recevoir famille et amis, et aussi pour vite cuisiner les jours où le temps presse encore plus que d'habitude. Bref, des recettes pour se simplifier la vie sans culpabilité.

Comment utiliser ce livre

Feuilletez-le comme il vous plaira. Consultez les premiers chapitres si vous pensez avoir besoin de conseils pour vous organiser, ou allez tout droit à l'index des recettes pour choisir tout de suite celle de votre prochain dîner.

Aperçu des différentes parties de ce livre

Première partie : Chaque minute compte, alors équipez-vous

C'est bien connu, les bons ouvriers ont de bons outils. Pour cuisiner facilement et rapidement, ayez un espace cuisine et du matériel bien pensés. Un mauvais éclairage, une prise de courant mal placée, des placards mal rangés, et vous perdez du temps.

Deuxième partie : Pas une minute à perdre, alors organisez-vous

Menus programmés, courses planifiées, listings à jour... voilà une gestion optimisée de votre temps pour la préparation des repas. Cela peut vous paraître contraignant au début, mais très vite, vous vous sentirez libéré.

Troisième partie ; 350 recettes gourmandes en un rien de temps

Des idées et des recettes pour tous les jours, toutes les saisons, tous les goûts et toutes les occasions, pour oublier la monotonie des sandwiches, du jambon sous vide et des plats cuisinés, avec des variantes, des conseils, et une liste d'ingrédients bien détaillée. Des potages qui deviennent cappuccinos, des entrées froides et chaudes, de petites et grandes salades, des poissons, des viandes, des volailles, des légumes et des desserts. Tout est prévu pour votre plaisir et votre bien-être.

Quatrième partie : La partie des Dix

Dix ustensiles «gain de temps», dix ingrédients presque magiques, dix surgelés incontournables, dix recettes à réchauffer, dix recettes à sortir du frigo au dernier moment... cinq bonnes raisons de vous plonger dans cette partie hyper-pratique.

Les icônes utilisées dans ce livre

Des idées pour changer une recette en modifiant les ingrédients selon votre humeur, les ressources du marché, ou votre budget.

Le truc qui va vous permettre de gagner encore plus de temps, ou de trouver le bon accompagnement, ou de faire le bon choix. Présentation de l'éditeur

Vous en avez assez de vous demander chaque soir ce que vous allez faire à manger ? Pour vous, préparer un dîner express sans prise de tête rime avec grignoter et mal manger ? Alors rangez vos idées reçues dans le placard de votre cuisine et ouvrez ce livre fait pour vous !

Découvrez **350 recettes gourmandes** à réaliser **en moins de 15 minutes chrono**, que ce soit pour tous les jours ou pour bluffer vos amis lors un dîner !

Vous trouverez aussi tous les conseils pour vous équiper parfaitement et (ré)aménager votre cuisine, ainsi que des astuces pour mieux vous organiser et gérer votre temps.

Sans oublier les 10 ustensiles gain de temps, les 10 ingrédients express, et les 10 surgelés indispensables à avoir toujours dans son frigo.

Alors vous réaliserez **qu'une cuisine rapide et gourmande à la fois, c'est possible !**

Biographie de l'auteur

**Héloïse Martel** est l'auteur à succès de nombreux livres de recettes de cuisine dont *La Cuisine pas chère pour les Nuls* et *La Cuisine de l'étudiant pour les Nuls*

Download and Read Online La Cuisine express poche pour les Nuls Héloïse MARTEL #GLS0RKOQ7XZ

Lire La Cuisine express poche pour les Nuls par Héloïse MARTEL pour ebook en ligneLa Cuisine express poche pour les Nuls par Héloïse MARTEL 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 La Cuisine express poche pour les Nuls par Héloïse MARTEL à lire en ligne.Online La Cuisine express poche pour les Nuls par Héloïse MARTEL ebook Téléchargement PDFLa Cuisine express poche pour les Nuls par Héloïse MARTEL DocLa Cuisine express poche pour les Nuls par Héloïse MARTEL MobipocketLa Cuisine express poche pour les Nuls par Héloïse MARTEL EPub  
**GLS0RKOQ7XZGLS0RKOQ7XZGLS0RKOQ7XZ**