



L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Téléchargez et lisez en ligne **L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver** Claude Aubert

144 pages

Extrait

Introduction

Les carottes bio que vous avez achetées au marché ou arrachées dans votre jardin viennent d'arriver dans votre cuisine. Elles sont riches en carotène, en vitamines B, en polyphénols et autres antioxydants... Mais avant de se retrouver dans votre assiette, elles vont sans doute séjourner un peu au réfrigérateur, être lavées, peut-être épluchées, râpées si vous les consommez crues, coupées puis cuites dans le cas contraire. Que restera-t-il de leurs précieux constituants, sachant que beaucoup d'entre eux sont sensibles à la chaleur et/ou à l'oxydation ? Faut-il, pour mieux conserver leurs vitamines, les manger crues ? Si vous décidez de les consommer cuites, quel mode de cuisson choisir ? Quels types de récipients ? Comment les conserver pour limiter la destruction des vitamines ? Avec quoi les associer dans l'assiette pour mieux les assimiler ? Pour d'autres aliments, en particulier pour la viande et le poisson, certains modes de cuisson peuvent donner naissance à des composés cancérigènes. Dans quelles conditions ? Comment l'éviter ? C'est à toutes ces questions - et à bien d'autres - que répond ce livre. Car mal cuisinés ou mal conservés, nos aliments peuvent non seulement perdre une bonne partie de leurs qualités, mais aussi, pour certains, devenir une menace pour notre santé. Présentation de l'éditeur

Il ne suffit pas de choisir des aliments locaux, de saison et bio pour manger sain. Il faut aussi savoir les cuisiner sans les dénaturer, en prendre soin pour préserver leurs qualités nutritionnelles et leurs saveurs. Avant tout, il faut équiper sa cuisine en ustensiles inoffensifs. Privilégier les matériaux comme l'Inox, le bois, la terre ou la fonte au détriment de l'aluminium ou du Téflon®... Ensuite, pour préserver les précieux nutriments des aliments (vitamines, polyphénols, antioxydants...), il importe de bien les préparer. Faut-il les éplucher ? Les râper ? Les manger crus ou cuits ? Et comment cuire les aliments sans fabriquer de substances dangereuses comme les nitrates dans les soupes, les substances cancérigènes dans les viandes ou poissons cuits au barbecue ? Enfin, il est utile de connaître le mode de conservation approprié pour chaque type d'aliment. L'auteur répond à toutes ces questions et fournit des recettes savoureuses pour mettre en pratique ses conseils.

Claude Aubert, ingénieur agronome, est un pionnier de l'agriculture biologique. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur ce sujet et sur celui de l'alimentation saine. Il est également cofondateur de Terre Vivante.

Biographie de l'auteur

Claude Aubert ingénieur agronome de formation, pionnier de l'agriculture biologique en France, est un des fondateurs de Terre vivante. Il est l'auteur de nombreux livres sur l'agriculture biologique, l'alimentation/santé et les relations entre environnement et santé.

Download and Read Online **L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver** Claude Aubert #UJ2YXQR0EMK

Lire L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver par Claude Aubert pour ebook en ligne L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver par Claude Aubert 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'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver par Claude Aubert à lire en ligne. Online L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver par Claude Aubert ebook Téléchargement PDF L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver par Claude Aubert Doc L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver par Claude Aubert Mobipocket L'art de cuisiner sain : S'équiper, préparer, cuire et conserver par Claude Aubert EPub

UJ2YXQR0EMKUJ2YXQR0EMKUJ2YXQR0EMK