



## Le grand livre de la cuisine crue

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Le grand livre de la cuisine crue

*Christophe Berg*

## Le grand livre de la cuisine crue Christophe Berg

Créative et saine, la cuisine crue est en train de réinventer la gastronomie ! Christophe Berg se consacre à la cuisine raw depuis plusieurs années. Formé aux Etats-Unis, il a exercé comme chef en Europe en intégrant avec bonheur la touche gourmande française à la cuisine crue. Il propose ici : les techniques de base (déshydrater, mariner, fermenter, émincer...) ; plus de 250 recettes ; des suggestions de menus ou d'assiettes composées. Du simple wrap cru aux nouilles de courgettes crémeuse et épicées , vous trouverez, pour chaque occasion et chaque saison, un éventail de recettes végétales, sans gluten et 100 % détox.

 [Télécharger Le grand livre de la cuisine crue ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le grand livre de la cuisine crue ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Le grand livre de la cuisine crue** Christophe Berg

---

252 pages

Présentation de l'éditeur

- **En cuisine, ce qui va changer :**

- Le matériel spécifique, l'hygiène pour une cuisine vivante, l'organisation et l'approvisionnement, l'eau filtrée...

- Les nouvelles techniques : déshydratation, pickling, germination, fermentation, substitution...

- Les produits : focus sur les ingrédients-clés, point sur les superfoods..

- **100 recettes de base** : laits végétaux, sauces, pains plats, assaisonnements, noix, crèmes, bases...

Préparations que l'on ré-utilise ensuite dans les plats

- **Plus de 200 recettes créatives** pour faire le tour des plats emblématiques de la cuisine crue : des crackers aux tartes crues, des smoothies-repas rapides aux menus " degustation ". Sans oublier un beau chapitre desserts : mignardises, raw cacao, biscuits...

- Des menus, des index par type de plats et par ingrédients complète ce livre ressource. Biographie de l'auteur

Auteur de 12 livres aux éditions La Plage, Christophe Berg s'est spécialisé depuis quelques années dans la cuisine crue : formation à la MK Académie et pâtissier au restaurant MAKE de Santa-Monica, lancement aux Pays-bas d'un atelier de cuisine 100 % cru. Aujourd'hui il est chef privé et organise des ateliers à La Palma (Ile Canaries). Christophe Berg est passionné de trail-running, de courses d'endurance en pleine nature partout dans le monde.

Download and Read Online **Le grand livre de la cuisine crue** Christophe Berg #STKARB49WH6

Lire Le grand livre de la cuisine crue par Christophe Berg pour ebook en ligneLe grand livre de la cuisine crue par Christophe Berg 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 Le grand livre de la cuisine crue par Christophe Berg à lire en ligne.Online Le grand livre de la cuisine crue par Christophe Berg ebook Téléchargement PDFLe grand livre de la cuisine crue par Christophe Berg DocLe grand livre de la cuisine crue par Christophe Berg MobipocketLe grand livre de la cuisine crue par Christophe Berg EPub

**STKARB49WH6STKARB49WH6STKARB49WH6**