



## Soupes, ma cure santé

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Soupes, ma cure santé

*Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de)*

Soupes, ma cure santé Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de)

 [Télécharger Soupes, ma cure santé ...pdf](#)

 [Lire en ligne Soupes, ma cure santé ...pdf](#)

### Les recettes

100 recettes diversifiées déclinent les soupes sous toutes leurs formes : chaudes ou froides, en entrée ou en plat principal (les *complètes*), avec des textures allant du simple bouillon léger au velouté plus épais et plus nourrissant. Biographie de l'auteur

est nutritionniste et exerce en cabinet. Diplômée en psychosomatique médicale, elle travaille depuis plus de 10 ans sur les troubles alimentaires et sur l'équilibre nutritionnel au quotidien.

**Ma définition de la cuisine...**J'associe toujours la notion de cuisine avec la gourmandise et le bien-être, je ne peux pas concevoir seulement une cuisine faite juste pour se nourrir. Les aliments que nous mangeons façonnent notre corps et notre être entièrement, la cuisine est le miroir de notre personne, c'est de l'amour et du respect envers nous-mêmes, la nature et tout ce qu'elle nous donne. **Ma passion de la cuisine...**Je suis passionnée de cuisine depuis toujours, j'ai toujours aimé être aux fourneaux. Ça me détend, je suis heureuse quand je cuisine et que je découvre des nouveaux parfums et saveurs. On écrit un livre pour pouvoir partager cette passion avec les gens, c'est l'envie de faire plaisir, c'est très enrichissant.

**Mes ingrédients préférés au quotidien...**J'ai développé une cuisine du bien-être qui utilise beaucoup les épices, non seulement comme moyen d'assaisonnement mais aussi pour retrouver un équilibre du corps et de l'esprit. Je m'inspire de textes du Moyen Âge que j'ai adaptés à notre époque. J'utilise très peu lait de vache et uniquement de la farine d'épeautre, pour les recettes sucrées comme les salées. **Mes « trucs » pour réussir une recette...**Beaucoup d'amour et de passion. On peut être un très bon cuisinier et rater une recette simplement parce qu'on est de mauvaise humeur. **Un repas pour épater mes amis...**Je ferais un dîner entièrement à base de chocolat et cacao, entrée, plat, et dessert. J'ai fait goûter les recettes de poulet au chocolat et des tagliatelles au cacao à des amis pendant la réalisation des recettes pour un livre sur le chocolat édité chez Larousse et ils ont été ravis et très heureux de découvrir les mariages de saveurs insolites ! **Et pour un dîner à deux...**

Un repas fait à base d'épices sagement dosées : élixir de vin au persil, courgettes farcies aux légumes, poulet aux amandes, ou poisson à la bière et sauce au pain d'épices ; en dessert terrine d'agrumes aux épices et mousse légère au chocolat ... **Et pour moi toute seule...**Des galettes de légumes à l'épeautre avec des épices et des herbes (galanga, pyretre, sauge, marjolaine, sarriette, poivre cubèbe...) et une salade de fenouil et orange, le tout arrosé avec une vinaigrette de miel et citron. **L'instrument de cuisine dont je ne peux pas me passer...**Mes couteaux ! **Mon métier de styliste culinaire...**J'ai assisté longtemps plusieurs stylistes culinaires pendant leurs prises de vue, pour la préparation des plats et la mise en place, notamment Elisabeth Scotto pour les fiches cuisine pour le magazine ELLE et beaucoup d'autres stylistes pour d'autres supports de presse. En suite j'ai suivi une formation d'art culinaire dans une école Hôtelière à Chantilly en Picardie et j'ai passé le CAP de cuisine. J'aime toute la gastronomie et la restauration, pas seulement le stylisme culinaire. **Mes sources d'inspiration...**La passion, l'envie de se faire plaisir, et faire du bien autour de moi. Voir les visages des gens heureux parce qu'ils sont satisfaits, partager mes découvertes culinaires, mes épices, c'est un plaisir qui n'a pas de prix. Quand je cuisine je n'ai pas l'impression de travailler, je ne vois pas le temps passer. Quand on fait ce qu'on aime le temps et la fatigue ne comptent pas.

Download and Read Online *Soupes, ma cure santé* Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de)

#WQ9A5U431NE

Lire Soupes, ma cure santé par Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de) pour ebook en ligne Soupes, ma cure santé par Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de) 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 Soupes, ma cure santé par Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de) à lire en ligne. Online Soupes, ma cure santé par Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de) ebook Téléchargement PDF Soupes, ma cure santé par Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de) Doc Soupes, ma cure santé par Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de) Mobipocket Soupes, ma cure santé par Dr Florence Solsona, Rosalba Magistris (de) EPub

**WQ9A5U431NEWQ9A5U431NEWQ9A5U431NE**