



## Encyclopédie de la cuisine à la vapeur

*Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Encyclopédie de la cuisine à la vapeur** Laura Landra, Margherita Landra,  
Vincent Allard

 [Download Encyclopédie de la cuisine à la vapeur ...pdf](#)

 [Read Online Encyclopédie de la cuisine à la vapeur ...pdf](#)

# **Encyclopédie de la cuisine à la vapeur**

*Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard*

**Encyclopédie de la cuisine à la vapeur** Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard

## Téléchargez et lisez en ligne Encyclopédie de la cuisine à la vapeur Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard

---

319 pages

Extrait

Introduction

Nous vivons aujourd'hui à un rythme effréné; on nous impose de faire toujours plus, toujours plus vite, et la cuisine n'échappe malheureusement pas à ce diktat : il faut du «vite fait» ! Mais qu'en est-il du goût et du plaisir ? Qu'en est-il de la qualité des produits que nous mangeons et que nous offrons à nos enfants ? Pour les garantir, nous avons une solution : l'autocuiseur, appelé couramment Cocotte-Minute, l'allié indispensable de toutes celles et tous ceux qui s'activent derrière les fourneaux. Car il offre d'indéniables avantages.

Tout d'abord, l'autocuiseur garantit une cuisson extrêmement rapide, puisqu'il divise les temps de cuisson par trois ou quatre par rapport aux casseroles et faitouts traditionnels.

Il est simple à utiliser : dès que vous l'avez refermé, vous n'avez plus besoin de mélanger, de retourner, de goûter le jus ou la sauce; après cuisson, il suffit de libérer la vapeur avant de l'ouvrir.

Il est facile à nettoyer; vous pouvez même le mettre au lave-vaisselle.

Il est économique : il consomme moins d'énergie, et moins de condiments puisqu'il n'y a pas de dispersion dans l'eau de cuisson.

Il conserve toutes les substances nutritives contenues dans les aliments : en utilisant moins d'eau, l'autocuiseur réduit au minimum les phénomènes d'évaporation et de perte des vitamines et des sels minéraux : les aliments conservent ainsi tous leurs arômes ainsi que toutes leurs propriétés, leur saveur et leur couleur. Ils sont plus forts en goût, par conséquent ils ont besoin de moins de sel et d'épices. L'autocuiseur est également idéal pour réaliser des recettes à cuisson lente (pot-au-feu, ragoût, daube, navarin...) ou encore à base de légumes secs. Les légumes notamment, en cuisant dans une faible quantité de liquide, conservent tous leurs arômes tout en absorbant celui des herbes qui les accompagnent.

On recommande aussi l'autocuiseur pour préparer des potages, des soupes, des risottos, des plats de légumes et de poisson, et plus largement pour toutes les recettes qui nécessitent une cocotte munie d'un couvercle : grâce à lui, le riz est à la fois tendre et consistant, le poisson reste compact, ferme, succulent et savoureux, les légumes gardent tous leurs principes nutritifs et n'en sont que plus sains et délicieux. Il permet également de préparer des recettes à base d'oeufs, toutes sortes de gâteaux moelleux, des compotes, ainsi que des plats traditionnels, à condition naturellement qu'on apporte les modifications qui s'imposent et qu'on adapte les temps de cuisson. Cette star de la cuisson vapeur a été rejointe il y a quelques années par les «cuit vapeur» électriques qui connaissent également beaucoup de succès à l'heure du «manger sain».

Les recettes que nous vous proposons dans ce livre se réalisent dans une Cocotte-Minute ou dans un cuit vapeur. Les deux systèmes sont aussi faciles d'utilisation et vous feront gagner du temps et de l'énergie : la Cocotte-Minute par sa rapidité légendaire et le cuit vapeur parce qu'il permet de cuire plusieurs aliments en même temps grâce à ses multiples étages. Quel que soit le mode choisi, il vous permettra de déguster des plats délicieux et sains, salés ou sucrés. Présentation de l'éditeur

Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour cuisiner à la vapeur, avec les bons ustensiles, les bonnes techniques et les bonnes recettes.

Autocuiseur ou cuit vapeur électrique, vous saurez tout pour réaliser une cuisine saine : sans évaporation, les aliments conservent tous leurs arômes et toutes leurs propriétés nutritives.

De l'entrée au dessert, en passant par les soupes et les fruits de mer, L'Encyclopédie de la cuisine à la vapeur présente une multitude de menus pour régaler vos proches. Alliée indispensable dans nos cuisines, la cuisine à la vapeur nous permet de diviser le temps de cuisson par trois... non négligeable !

Laura et Margherita Landra sont expertes en gastronomie et dirigent l'école La Nostra Cucina de Milan.  
Vincent Allard, gastronome, est depuis des années passionné de cuisine. Tous les trois ont publié de nombreux ouvrages aux Éditions De Vecchi. Biographie de l'auteur

Laura et Margherita Landra sont expertes en gastronomie et dirigent l'école "La Nostra Cucina" de Milan,  
Vincent Allard, gastronome, est depuis des années passionné de cuisine. Tous les trois ont publié de nombreux ouvrages aux Editions De Vecchi.

Download and Read Online Encyclopédie de la cuisine à la vapeur Laura Landra, Margherita Landra,  
Vincent Allard #OEJYT4I5ZQ1

Lire Encyclopédie de la cuisine à la vapeur par Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard pour ebook en ligne Encyclopédie de la cuisine à la vapeur par Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard 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 Encyclopédie de la cuisine à la vapeur par Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard à lire en ligne. Online Encyclopédie de la cuisine à la vapeur par Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard ebook Téléchargement PDF Encyclopédie de la cuisine à la vapeur par Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard Doc Encyclopédie de la cuisine à la vapeur par Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard Mobipocket Encyclopédie de la cuisine à la vapeur par Laura Landra, Margherita Landra, Vincent Allard EPub

**OEJYT4I5ZQ1OEJYT4I5ZQ1OEJYT4I5ZQ1**