



Les graines germées de A à Z

Carole Dougoud Chavannes

📄 Télécharger

📖 Lire En Ligne

Les graines germées de A à Z Carole Dougoud Chavannes

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... tout ce dont le corps a besoin pour optimiser son fonctionnement se trouve dans les graines germées et les jeunes pousses. Ce livre, conçu comme un guide illustré, nous révèle la vie intime de plus de soixante graines et semences, de leur état au repos jusqu'à leur épanouissement en jeunes pousses pleines de vitalité. Grâce à de nombreuses photos qui parlent mieux que les mots, l'ouvrage nous fait découvrir pas à pas la fantastique aventure de la germination. L'auteur nous propose : un survol des céréales, des légumineuses, des oléagineuses, des légumes et épices qui composent l'éventail des graines à germer avec tous les détails de leurs propriétés thérapeutiques et nutritionnelles ; un tour du monde des aliments qui comptent parmi les plus puissants sur terre ; l'histoire de chaque famille botanique et des classifications complètes pour faciliter la compréhension du règne végétal et de son ordre. Nous y apprenons l'importance de la température et de la qualité des grains, mais aussi à choisir le type de germeoir approprié à chaque semence, à faire germer avec succès chez soi et en voyage, à éviter les écueils du débutant et à devenir un parfait jardinier d'intérieur à moindre frais. Tout cela pour bénéficier chaque jour de la valeur exceptionnelle de ces aliments vivants, frais et si nutritifs ! Des recettes alléchantes et simples à réaliser nous invitent à développer notre talent créatif pour faire profiter notre entourage de ces aliments qui procurent la vie et la conservent !

📄 [Download Les graines germées de A à Z ...pdf](#)

📖 [Read Online Les graines germées de A à Z ...pdf](#)

Les graines germées de A à Z

Carole Dougoud Chavannes

Les graines germées de A à Z Carole Dougoud Chavannes

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... tout ce dont le corps a besoin pour optimiser son fonctionnement se trouve dans les graines germées et les jeunes pousses. Ce livre, conçu comme un guide illustré, nous révèle la vie intime de plus de soixante graines et semences, de leur état au repos jusqu'à leur épanouissement en jeunes pousses pleines de vitalité. Grâce à de nombreuses photos qui parlent mieux que les mots, l'ouvrage nous fait découvrir pas à pas la fantastique aventure de la germination. L'auteur nous propose : un survol des céréales, des légumineuses, des oléagineuses, des légumes et épices qui composent l'éventail des graines à germer avec tous les détails de leurs propriétés thérapeutiques et nutritionnelles ; un tour du monde des aliments qui comptent parmi les plus puissants sur terre ; l'histoire de chaque famille botanique et des classifications complètes pour faciliter la compréhension du règne végétal et de son ordre. Nous y apprenons l'importance de la température et de la qualité des grains, mais aussi à choisir le type de germeoir approprié à chaque semence, à faire germer avec succès chez soi et en voyage, à éviter les écueils du débutant et à devenir un parfait jardinier d'intérieur à moindre frais. Tout cela pour bénéficier chaque jour de la valeur exceptionnelle de ces aliments vivants, frais et si nutritifs ! Des recettes alléchantes et simples à réaliser nous invitent à développer notre talent créatif pour faire profiter notre entourage de ces aliments qui procurent la vie et la conservent !

Téléchargez et lisez en ligne Les graines germées de A à Z Carole Dougoud Chavannes

251 pages

Présentation de l'éditeur

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... tout ce dont le corps a besoin pour optimiser son fonctionnement se trouve dans les graines germées et les jeunes pousses. Ce livre, conçu comme un guide illustré, nous révèle la vie intime de plus de soixante graines et semences, de leur état au repos jusqu'à leur épanouissement en jeunes pousses pleines de vitalité. Grâce à de nombreuses photos qui " parlent " mieux que les mots, l'ouvrage nous fait découvrir pas à pas la fantastique aventure de la germination. L'auteur nous propose : un survol des céréales, des légumineuses, des oléagineuses, des légumes et épices qui composent l'éventail des graines à germer avec tous les détails de leurs propriétés thérapeutiques et nutritionnelles ; un tour du monde des aliments qui comptent parmi les plus puissants sur terre ; l'histoire de chaque famille botanique et des classifications complètes pour faciliter la compréhension du règne végétal et de son ordre. Nous y apprenons l'importance de la température et de la qualité des grains, mais aussi à choisir le type de germeoir approprié à chaque semence, à faire germer avec succès chez soi et en voyage, à éviter les écueils du débutant et à devenir un parfait jardinier d'intérieur à moindre frais. Tout cela pour bénéficier chaque jour de la valeur exceptionnelle de ces aliments vivants, frais et si nutritifs ! Des recettes alléchantes et simples à réaliser nous invitent à développer notre talent créatif pour faire profiter notre entourage de ces aliments qui procurent la vie et la conservent ! Biographie de l'auteur

Active dans le domaine de l'alimentation saine depuis 1971, Carole Dougoud Chavannes a créé et exploité deux restaurants végétariens à Genève. Elle fait connaître la cuisine du monde végétarienne à l'occasion de diverses manifestations. Formée en Californie et en Floride à la Living food, elle devient praticienne en nutrition et conseillère en transition alimentaire et hygiène de vie. Dans le cadre de son Institut Haute Vitalité, elle organise des séjours detox et rajoute à ses formations la cuisine Vegan crue et vivante (végétalienne) en privilégiant les ingrédients à haute densité nutritionnelle (algues marines, graines germées, jeunes pousses, jus verts). Elle forme des chefs et est aussi consultante pour la grande distribution qui s'intéresse à cette nouvelle tendance culinaire. Elle est déjà l'auteur de deux livres sur les algues marines.

Download and Read Online Les graines germées de A à Z Carole Dougoud Chavannes #B5HQEIUXMJP

Lire Les graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes pour ebook en ligneLes graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes 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 Les graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes à lire en ligne.Online Les graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes ebook Téléchargement PDFLes graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes DocLes graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes MobipocketLes graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes EPub
B5HQEIUXMJPB5HQEIUXMJPB5HQEIUXMJP