



Julie cuisine pour garder la ligne

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Julie cuisine pour garder la ligne

Julie Andrieu

Julie cuisine pour garder la ligne Julie Andrieu

3

 [Télécharger Julie cuisine pour garder la ligne ...pdf](#)

 [Lire en ligne Julie cuisine pour garder la ligne ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Julie cuisine pour garder la ligne Julie Andrieu

90 pages

Extrait

Salade de coquillages à l'orange

Une salade, très chic oui fait beaucoup d'effet à peu de frais. Entre nous, le plus compliqué est encore de peler les agrumes «à vif» (c'est-à-dire d'ôter l'écorce et la peau blanche qui les entoure). Pour cela, j'ai emprunté leur technique aux chefs : coupez les deux extrémités des agrumes jusqu'à ce que la chair apparaisse, puis passez la lame d'un couteau tranchant de haut en bas pour retirer l'écorce bande après bande. Il ne reste plus qu'à détacher les quartiers et décorer vos assiettes, car les coquillages doivent être cuisinés juste avant de servir pour être dégustés tièdes.

1. Faites tremper les coquillages 2 heures à l'avance, dans un saladier rempli d'eau salée (à raison de 15 g de sel par litre d'eau). Croyant être dans leur milieu naturel, ils vont s'ouvrir et lâcher les résidus de sable.
2. Pendant ce temps, pelez les agrumes à vif et coupez-les en morceaux. Réservez leur jus.
3. Placez les coquillages dans une casserole. Couvrez et laissez chauffer à feu moyen pendant 2 à 3 minutes environ pour qu'ils s'entrouvrent. Laissez tiédir les coquillages puis décortiquez-les.
4. Effeuillez, lavez et essorez la salade. Préparez l'assaisonnement en mélangeant 2 cuillerées à soupe du jus des agrumes, 2 cuillerées à soupe du jus de cuisson des coquillages, le vinaigre et l'huile d'olive. Salez peu et poivrez bien. Versez sur la salade et mélangez.
5. Dans chaque assiette, disposez un lit de salade puis déposez les lamelles d'agrumes en corolle et enfin, placez les coquillages décoquillés au centre. Décorez avec du basilic ou du cerfeuil ciselé. Servez tiède.

Présentation de l'éditeur

«Julie cuisine pour garder la ligne», c'est avant tout une nouvelle façon de cuisiner, ou l'art de réinventer les classiques, pour une cuisine créative, maligne et de qualité ! Comme dans son émission «Julie cuisine», Julie Andrieu propose des idées toutes simples pour épater vos proches au quotidien. Un livre plein d'astuces et d'images à croquer... 39 recettes légères, rapides et originales qui réveilleront vos papilles : tarama maison, ratatouille vapeur, tartare, salade de porc haché, taboulé libanais, crêpes allégées, mousse légère chocolat-passion...

«Quand donc la minceur cessera-t-elle d'être synonyme de régime et le régime, synonyme de privation ?[...] Plutôt que d'interdire les plaisirs que nous procurent les plats que nous aimons tous, j'ai essayé de renouveler ma façon de cuisiner ces interdits pour qu'ils ne le soient plus jamais.»

Julie Andrieu

Download and Read Online Julie cuisine pour garder la ligne Julie Andrieu #I23UA09LVH1

Lire Julie cuisine pour garder la ligne par Julie Andrieu pour ebook en ligne Julie cuisine pour garder la ligne par Julie Andrieu 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 Julie cuisine pour garder la ligne par Julie Andrieu à lire en ligne. Online Julie cuisine pour garder la ligne par Julie Andrieu ebook Téléchargement PDF Julie cuisine pour garder la ligne par Julie Andrieu Doc Julie cuisine pour garder la ligne par Julie Andrieu Mobipocket Julie cuisine pour garder la ligne par Julie Andrieu EPub

I23UA09LVH1I23UA09LVH1I23UA09LVH1