



## **La Grande Cuisine Minceur**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# La Grande Cuisine Minceur

*Michel GUÉRARD*

**La Grande Cuisine Minceur** Michel GUÉRARD

 [Télécharger La Grande Cuisine Minceur ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Grande Cuisine Minceur ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne La Grande Cuisine Minceur Michel GUÉRARD

---

414 pages

Présentation de l'éditeur

« Voilà le livre de recettes, et de chevet qu'il vous faut de toute urgence. » Gault et Millau

Il y a trente ans, la collection « Les recettes originales de » mettait à la portée du public les principes et les recettes d'une génération de chefs surdoués qui - privilégiant notamment la saveur des produits et la simplicité des présentations - étaient en train de révolutionner la cuisine française. Les différents ouvrages de cette collection devenue mythique, la « Pléiade » en quelque sorte des livres de cuisine, sont des chefs-d'œuvre du genre, des classiques restés inégalés. Pour tous ceux qui voudraient retourner à l'essentiel, et retrouver ce mélange d'excellence et de simplicité, les voici publiés dans une édition revue par les auteurs, à la présentation modernisée, au format et au prix réduits.

La parution en octobre 1976 de La Grande Cuisine minceur de Michel Guérard, le tout premier ouvrage de la collection, fut un véritable événement de librairie que tous les médias saluèrent.

Initiateur du concept même de « cuisine minceur », Michel Guérard est aujourd'hui encore considéré comme le plus grand cuisinier de son temps. Avant lui, en matière de régime, on ne se préoccupait guère du goût : c'était pratiquement un traitement paramédical qu'il fallait subir pour perdre du poids... Il a inventé une nouvelle cuisine, qu'elle soit « minceur » ou « gourmande », qui concilie toujours la simplicité, le goût et la légèreté sans céder aux modes passagères. Après avoir acquis et mis en pratique les plus solides bases techniques, il s'en est dégagé pour créer de nouveaux plats au gré de sa fantaisie et de son imagination créatrice. Avec pour seul impératif qu'un « repas doit être une fête », mais une fête adaptée à notre époque. Dans cet ouvrage fondateur, il livre des recettes à faire rêver et les clés d'un nouvel art de vivre.

Les recettes à proprement parler sont précédées d'un véritable petit traité sur les cuissons, les liaisons et les sauces : un condensé d'une clarté parfaite et qui a fait date, sur tout ce qu'on devrait savoir avant même de se lancer dans la cuisine. Biographie de l'auteur

Né en 1933, Michel Guérard est l'homme de toutes les révolutions gastronomiques de ce siècle. En soixante ans de défrichage culinaire, il n'a cessé de faire évoluer la cuisine avec l'idée fixe de s'adapter aux attentes de notre société. Pape de la cuisine gastronomique minceur et santé, il est l'initiateur incontesté d'une alimentation responsable, favorisant le bien-être du corps et de l'esprit. Triplement étoilé, cet humaniste de la cuisine est cité par ses pairs en référence absolue.

Download and Read Online La Grande Cuisine Minceur Michel GUÉRARD #2ATP1JIN3MD

Lire La Grande Cuisine Minceur par Michel GUÉRARD pour ebook en ligneLa Grande Cuisine Minceur par Michel GUÉRARD 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 La Grande Cuisine Minceur par Michel GUÉRARD à lire en ligne.Online La Grande Cuisine Minceur par Michel GUÉRARD ebook Téléchargement PDFLa Grande Cuisine Minceur par Michel GUÉRARD DocLa Grande Cuisine Minceur par Michel GUÉRARD MobipocketLa Grande Cuisine Minceur par Michel GUÉRARD EPub

**2ATP1JIN3MD2ATP1JIN3MD2ATP1JIN3MD**