



## **Chia, lin et psyllium**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Chia, lin et psyllium

*Clemence Catz*

**Chia, lin et psyllium** Clemence Catz

 [Télécharger Chia, lin et psyllium ...pdf](#)

 [Lire en ligne Chia, lin et psyllium ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Chia, lin et psyllium Clemence Catz

---

72 pages

Présentation de l'éditeur

25 recettes vegan et sans gluten pour utiliser en cuisine :

- **Le chia**

Variété de sauge originaire du Mexique (qui a donné son nom au Chiapas). Les graines de chia sont riches en acides gras omega-3 et en fibres... et réputées pour leur effet coupe-faim et laxatif.

*En cuisine* : l'auteure décline les pudding de chia simples à préparer, et propose d'autres recettes moins attendues (biscuits, smoothies, veloutés...)

- **La graine de lin**

Composition et vertus très semblables aux graines de chia. Les graines de lin doivent être moulues avant d'être consommées.

*En cuisine* : le beurre de lin, panure et gomasio au lin et recettes plutôt croquantes (cookies, biscrus...)

- **Le psyllium**

Une plante indienne dont l'enveloppe de la graine est utilisée pour ses propriétés laxatives.

*En cuisine* : ses propriétés mucilage en font un aide culinaire remarquable pour la pâtisserie vegan et les pains sans gluten. L'auteure propose des mix de farine maison, des cakes, pains, pancakes...Biographie de l'auteur

**Clémence Catz** participe à l'élaboration de recettes pour des fabricants de produits bio, elle donne des cours de cuisine bio à Paris et anime un blog culinaire (Chez Clem). Elle est l'auteure aux éditions La Plage de Tofu soyeux, Sarrasin l'alternative sans gluten, Les savoir-faire de la cuisine bio...

Download and Read Online Chia, lin et psyllium Clemence Catz #YWF9NPQD5BR

Lire Chia, lin et psyllium par Clemence Catz pour ebook en ligne Chia, lin et psyllium par Clemence Catz  
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 Chia, lin et psyllium par Clemence Catz à lire en ligne. Online Chia, lin et psyllium par Clemence Catz  
ebook Téléchargement PDF Chia, lin et psyllium par Clemence Catz Doc Chia, lin et psyllium par Clemence  
Catz Mobipocket Chia, lin et psyllium par Clemence Catz EPub

**YWF9NPQD5BRYWF9NPQD5BRYWF9NPQD5BR**