

LIVRE DE RECETTES MÉDITERRANÉENNES POUR DÉBUTANTS

**150 RECETTES APPÉTISSANTES DONT
VOUS NE POUVEZ PAS VOUS PASSEZ**



BRITNEY MONROE

Britney Monroe

Livre De Recettes

Méditerranéennes Pour Débutants

«Tektime S.r.l.s.»

Monroe B.

Livre De Recettes Méditerranéennes Pour Débutants / B. Monroe —
«Tektime S.r.l.s.»,

DÉCOUVREZ 150 RECETTES APPÉTISANTES MÉDITERRANÉENNES DONT VOUS NE POUVEZ PAS VOUS PASSER ! Ça se produit, c'est tout entier dans la mode de vie. La mode de vie méditerranéenne, les aliments, et tout, sont incroyablement sanitaires pour vous. Des études ont montré que les peuples habitant dans les pays comme la Grèce et l'Italie ont moins de risque de mourir à cause des maladies coronaires. Leur secret se trouve dans le régime alimentaire. Leur régime s'est avéré apte à réduire le risque de maladie cardiovasculaire, ce qui veut dire extrêmement diététique, bénéfique, et quelque chose duquel la grande majorité des gens dans le monde entier peuvent tirer parti. Le régime méditerranéen est recommandé par les médecins et par l'Organisation Mondiale de la Santé comme étant non seulement sain mais aussi durable, c'est-à-dire il est quelque chose de très recommandable, même par les experts. Si vous avez trouvé que vous avez eu des difficultés avec la perte de poids, maladie du cœur, gestion

DÉCOUVREZ 150 RECETTES APPÉTISANTES MÉDITERRANÉENNES DONT VOUS NE POUVEZ PAS VOUS PASSER ! Ça se produit, c'est tout entier dans la mode de vie. La mode de vie méditerranéenne, les aliments, et tout, sont incroyablement sanitaires pour vous. Des études ont montré que les peuples habitant dans les pays comme la Grèce et l'Italie ont moins de risque de mourir à cause des maladies coronaires. Leur secret se trouve dans le régime alimentaire. Leur régime s'est avéré apte à réduire le risque de maladie cardiovasculaire, ce qui veut dire extrêmement diététique, bénéfique, et quelque chose duquel la grande majorité des gens dans le monde entier peuvent tirer parti. Le régime méditerranéen est recommandé par les médecins et par l'Organisation Mondiale de la Santé comme étant non seulement sain mais aussi durable, c'est-à-dire il est quelque chose de très recommandable, même par les experts. Si vous avez trouvé que vous avez eu des difficultés avec la perte de poids, maladie du cœur, gestion de votre tension artérielle, ou tout ce qui ressemble à ces problèmes, alors le régime méditerranéen est pour vous. Lorsque vous suivez ce régime, vous pourrez ramener la santé à votre vie et vous réjouir des plats en les préparant. Il est parfait si vous

désirez être capable de jouir de votre régime sans vous inquiéter des impacts qu'il aurait sur vous. Dans Ce Livre Vous Découvrirez d'Extraordinaires Recettes Telles que : ★ Feta Mac et fromage méditerranéens ★ Pot-au-feu de pois chiche ★ Petit déjeuner muffin savoureux méditerranéen ★ Pâtisserie méditerranéenne à forme de toupie ★ Yaourt grec parfait ★ Avoine instantanée ★ Yaourt aux pommes fouettées ★ Saumon rôti à l'ail et choux de Bruxelles ★ Saumon croûteux à noix avec romarin ★ Gratin de petit déjeuner méditerranéen ★ Saumon croûteux à noix avec romarin ★ Morue méditerranéenne ★ Feta cuite avec tapenade aux olives. ET BIEN PLUS ENCORE ! Prenez votre copie de ce livre sans tarder en cliquant sur le bouton ACHETER MAINTENANT en haut de cette page !

© Monroe B.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Table des Matières	7
Tables des Matières	9
PARTIE II	11
PARTIE III	13
PARTIE IV	14
PARTIE V	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

LIVRE DE RECETTES MÉDITERRANÉENNES POUR DÉBUTANTS

150 recettes appétissantes dont
Vous ne pouvez pas vous passez

BRITNEY MONROE
Traduit par Seyed Jamal Mousavishirazi
Copyright © 2020 Britney Monroe
All Rights Reserved

Table des Matières

Page de Titre	
Droits d'Auteur	
Livres de recettes méditerranéennes pour débutants	
Tables des Matières PREMIÈRE PARTIE	
PARTIE II	
PARTIE III	
PARTIE IV	
PARTIE V	
PREMIÈRE PARTIE	
PART II	
Côté sucré du petit-déjeuner Avoine écrasée à la myrtille	
Beurre de Citrouille	
Chapitre 3 : Gagner du temps pour Spécialités de déjeuner	
Poulet et Dinde	
Poissons	
Porc	
Ragoûts	
Salades en accompagnement	
PARTIE III	
Règles du régime diététique pour le cœur	
Les bénéfices du régime diététique pour le cœur	
PARTIE IV	
PARTIE V	
COMPRENDRE LA RÉSISTANCE	
RÉGIME RÉSISTANT À L'INSULINE	
GESTION DE LONG TERME	
PROGRAMME DU RÈGIME	
RECETTES	
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Dîner	
Dessert	

Droit d'auteur 2020 par Britney Monroe – Tous droits réservés.

Le livre que voici est produit dans les pages qui suivent avec le but de fournir des informations qui sont aussi précises et fiables que possible. Quoi qu'il en soit, acheter ce livre peut vouloir dire consentir à ce fait que ni l'auteur ni l'éditeur ne sont en aucune façon experts sur les sujets discutés là-dedans et que toute recommandation ou suggestion présentée ne sont que dans le but de divertissement. Avant d'entreprendre n'importe quelle action promue ici il faudra consulter au besoin des professionnels.

Cette déclaration est jugée comme juste et valide par la fois L'American Bar Association et Committee of Publishers Association, et est contraignante à travers les États-Unis.

D'autre part, toute sorte de transmissions, de copie ou de reproduction de tout ou partie de ce travail y compris les informations spécifiques, sera considéré comme un acte illégal quel qu'en soit le procédé, par des moyens électroniques ou en imprimant. Cela s'étend à créer une copie secondaire ou tertiaire du livre ou bien une copie enregistrée, ainsi n'est-il permis que par l'accord écrit préalable de l'éditeur. Tous droits supplémentaires sont réservés.

Les informations dans les pages qui suivent sont considérées dans l'ensemble comme étant un compte-rendu véridique et précis des faits et comme tel toute inattention, tout usage ou mauvais usage de ces informations par le lecteur mettra tout résultat obtenu sous sa propre responsabilité. Il n'y aura aucun scénario où l'éditeur ou l'auteur original de ce livre soit en aucune façon tenu responsable pour les épreuves ou dommages qui lui arriveraient après avoir utilisé les informations décrites ci-inclus.

En plus, les informations dans les pages qui suivent sont destinées à l'usage informationnel et doivent donc être considérées comme universelles. Afin de convenir à sa nature, elles sont présentées sans garantie par rapport à leur validité ou leur qualité provisoire. Les marques déposées qu'on a mentionnées ont été réalisées sans accord écrit et ne pourront pas du tout se considérer comme approbation de la part du détenteur des marques déposées.

--	--	--

Tables des Matières

PREMIÈRE PARTIE

Chapitre 1 : Identifier le régime alimentaire méditerranéen	
Définir la mode de vie méditerranéenne	
Les règles du régime méditerranéen	
Chapitre 2 : Les plats savoureux méditerranéens	
Feta Mac et fromage méditerranéens	
Pot-au-feu de pois chiche	
Savoureux petit-déjeuner muffin méditerranéen	
Pâtisserie de petit-déjeuner méditerranéen	
Pâtisserie méditerranéenne à forme de toupie	
Chapitre 3 : Friandise sucrée dans le régime méditerranéen	
Yaourt grec parfait	
Avoine instantanée	
Yaourt aux pommes fouettées	
Chapitre 4 : Repas gastronomiques dans le régime méditerranéen	
Saumon rôti à l'ail et choux de Bruxelles	
Saumon croûteux à noix avec romarin	
Spaghetti et palourdes	
Agneau braisé et fenouil	
Morue méditerranéenne	
Feta cuite avec tapenade aux olives	
Chapitre 5 : Plats à 30 minutes ou moins	
Salade méditerranéenne de pâtes aux légumes tout remuée	
Aglie e Olio et brocoli végétariens	
Cilantro et saumon rôti à l'ail	
Harissa pasta	
Chapitre 6 : Plats en une heure ou moins	
Morue cuite en une minute	
Salade méditerranéenne au poulet rôti	
Poulet aromatisé au citron et pommes de terre à marmite unique ...	
Quiche méditerranéenne végétarienne	
Agneau aromatisé et légumes	
Poulet et couscous enveloppés à la méditerranéenne	
Plateau de crevettes	
Mahi Mahi méditerranéen	
Chapitre 7 : Repas mijotés	
Poulet méditerranéen mijoté	
Ragoût méditerranéen aux légumes mijotés	
Quinoa mijoté aux légumes	
Poulet mijoté et soupe au pois chiche	
Poitrine de bœuf mijotée	
Soupe végétalienne aux haricots et aux épinards	
Soupe aux lentilles marocaine	
Chapitre 8 : Plats végétaliens et végétariens	

Farce végétarienne grecque aux champignons	
Artichauts au fromage et courge aux épinards	
Assiette Buddha végétarienne méditerranéenne	
Pâtes végétariennes méditerranéennes	
Lasagnes de courgette roulées végétariennes	
Sandwich de petit déjeuner végétarien	
Pain grillé de petit déjeuner végétarien	
Shakshouka végétarien	

--	--	--

PARTIE II

Chapitre 1 : La force de la mijoteuse et ses bénéfices	
Chapitre 2 : Recettes de petit-déjeuner sain	
Œufs durs	
Pain préparé en une heure	
Petit-déjeuner de Délice Fiesta	
Saucisse italienne brouillée	
Côté sucré du petit-déjeuner	
Avoine écrasée à la myrtille	
Tarte aux flocons d'avoine à la citrouille	
Beurre de citrouille	
Chapitre 3 : Gagner du temps pour Spécialités de déjeuner	
Tacos de bœuf	
Racinette & Poulet BBQ	
Poivrons farcis longs	
Crock-Pot® Soupe Tacos	
Chapitre 4 : Dîner vite fait	
Bœuf	
Viande pour les Tacos	
Steak Pizzaiola	
Steaks au cuiseur	
Poulet et Dinde	
Poulet frit épicé	
Poulet César	
Poulet à Canneberge	
Poulet Français à Oignon	
Poulet à l'hawaïenne	
Poulet à la moutarde et miel	
Poulet à l'italienne	
Boulettes de viande à la suédoise	
Poulet aigre-doux	
Poulet Taco Crémeux	
Dinde Farcie et Rôtie	
Poissons	
Poisson à la saveur de citron	
Saumon au four	
Porc	
Steaks de Porc à la mode BBQ	
Rôti Pepsi®	
Côtelette Ranch	
Filet de porc fumé à la sauce au cidre	
Ragoûts	
Squash 'N Chops	
Lasagnes Succulentes	
Ragoût de Patates douces	

Salades en accompagnement	
Patates cuites mijotées	
Maïs en épi	
Champignons Fermiers	
Patates douces	
Chapitre 5 : Desserts – Snacks & Friandises à dévorer	
Gâteau aux pommes	
Compote de pommes	
Tarte aux pêches	
Cocktail Saucisses de Francfort – sucré et salé	

--	--	--

PARTIE III

Chapitre 1 : Introduction au régime diététique pour le cœur	
Règles du régime diététique pour le cœur	
Bénéfices du régime diététique pour le cœur	
Chapitre 2 : Plats savoureux diététiques pour le cœur	
Langoustines frites et zoodles	
Salade de poulet à agrumes	
Salade de crevette Taco	
Poulet, haricots grecs, pasta bacon	
Poulet "frit" diététique	
Burger de dinde et salade de chou cru	
Crevettes mijotées et pâtes	
Chapitre 3 : Friandises sucrées diététiques	
Chocolat mousse	
Poires cuites	
Bouchées de chocolat au beurre de cacahuètes	
Gâteaux aux flocons d'avoine	
Dessert glacé Pina Colada	
Sorbet de kiwi	
Ricotta Brûlée	
Chapitre 4 : Repas gastronomiques diététiques pour le cœur	
Flétan rôti avec condiment aux pignons	
Assiette de crevettes	
Steak rôti à la salade de pastèque	
Morue croustillante aux haricots verts	
Poisson croûteux à la pistache	
Agneau et salade épicée de cumin	
Chapitre 5 : Repas diététiques pour le cœur rapides et simples	
Pois au sucre et salade aux radis	
Galettes de saumon au raifort	
Saumon, haricots verts, et tomates	
Brocoli Pesto Fusilli	
Salade d'épinard aux fraises	
Crevettes et épinard à marmite unique	
Chapitre 6 : Repas végétaliens et végétariens diététiques pour le cœur ...	
Gâteau à la courge butternut végétarien	
Riz cantonais végétarien	
Soupe à la courge butternut végétalien	
Chou Kale et patates douces Frittata	
Ramen au gingembre végétalien	
Tofu végétalien glacé	
Petit-déjeuner végétalien aux œufs brouillés avec tofu grec	

--	--	--

PARTIE IV

- Chapitre 1 : Qu'est-ce que manger à base végétale ? Comment diffère-t-il du végétalisme ?
Quels sont les bienfaits sur la santé du manger à base végétale ?
Chapitre 2 : Études clinique : Preuve à l'appui scientifique
Chapitre 3 : Plan de repas basique de quatre semaines

--	--	--

PARTIE V

Comprendre la résistance
Régime résistant à l'insuline
Gestion de long-terme
Plan du régime
Recettes

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.