

A close-up photograph of a person's hand pouring dark seeds from a small container into a large, dark-colored bowl filled with a vibrant salad. The salad contains orange cubes, green beans, chickpeas, and various leafy greens. A semi-transparent brown circle is overlaid on the image, containing the title text. The background is a solid green color.

E-BOOK

14 TENDANCES CULINAIRES ILLUSTRÉES

ASTRID GRAS

PENSEZ-VOUS QUE MANGER ÉQUILIBRÉ EST COMPATIBLE AVEC LE PLAISIR DE MANGER ?

D'APRÈS UNE ÉTUDE RÉALISÉE PAR NESTLÉ FRANCE, POUR 70 % DES FRANÇAIS, MANGER SAIN ET BON GRÂCE À UNE ALIMENTATION VARIÉE EST AUJOURD'HUI UNE PRÉOCCUPATION MAJEURE ET 42 % ESSAIENT DE LE FAIRE PLUS SOUVENT.

MOI AUSSI, JE SUIS ÉTUDIANTE, ET JE FAIS ATTENTION. J'AI DES DIFFICULTÉS À MANGER ÉQUILIBRÉ TOUT EN ME FAISANT PLAISIR. J'AI APPRIS À CUISINER, À TROUVER DES ÉQUIVALENTS ET À FAIRE RESSORTIR LES SAVEURS.

DANS CET E-BOOK, TU RETROUVERAS DES RECETTES ÉQUILIBRÉES SIMPLES À FAIRE ET QUI RÉPONDENT AUX TENDANCES CULINAIRES DU MOMENT.

SI TU ES CURIEUX(SE), ET QUE TU AIMES GOÛTER DE NOUVELLES CHOSES, ALORS DÉCOUVRE LE SOMMAIRE, ET VA PLUS LOIN EN PRÉPARANT LES RECETTES PROPOSÉES !



SOMMAIRE

1- SLOWFOOD	1
2- EATERTAINMENT	3
3- DISHCRAWL	5
4- CUISINE FUSION	7
5- BRUNCH	9
6- FOOD "HACK"	11
7- RÉDUCTARIALISME	13
8- ANTI-RÉGIME	15
9- VÉGANISME	17
10- CUISINE DU MONDE	19
11- BOWL FOOD	21
12- CAFÉ GOURMAND	23
13- YUSU	25
14- BOISSONS FERMENTÉES	27
BIBLIOGRAPHIE	29



SLOWFOOD

LES GRANDS PRINCIPES



1) CONSERVER

LES TRADITIONS CULINAIRES



2) STIMULER LES SENS



3) MANGER VARIÉ



4) CHOISIR LE COMMERCE ÉQUITABLE



5) CONSOMMER LOCAL



UN BURGER MAISON

BUNS



280 GR DE FARINE

110 ML DE LAIT

50 ML D'EAU

27 GR DE BEURRE

12,5 GR DE SUCRE EN POUDRE

3,5 GR DE SEL

1/2 ŒUF

1/2 SACHET DE LEVURE

DE BOULANGER

GRAINES DE SÉSAME

STEAK DE POMME DE TERRE



200G DE PDT

1/4 OIGNON

1 ŒUF

25G GRUYÈRE RÂPÉ

1 C.À.S. FARINE

GARNITURE

5 RADIS

1 CAROTTE

FEUILLES DE SALADE

1 C.À.S. FROMAGE BLANC

HERBES AROMATIQUES

1. DANS UNE PETITE CASSEROLE, CHAUFFER LE LAIT, L'EAU ET LE BEURRE JUSQU'À CE QUE LE BEURRE SOIT COMPLÈTEMENT FONDU ET LE MÉLANGE À 25 DEGRÉS.
2. DANS LE BOL DU PÉTRIN, MÉLANGER LA MOITIÉ DE LA FARINE, LA LEVURE ET LE SUCRE.
3. INCORPORER LE MÉLANGE DE LAIT TIÈDE PUIS L'ŒUF.
4. INTRODUIRE LE RESTE DE FARINE MÉLANGÉE AU SEL, 1 CUILLÈRE À LA FOIS ET BIEN PÉTRIR À CHAQUE FOIS.
5. LORSQUE LA PÂTE EST NON COLLANTE, LISSE ET ÉLASTIQUE, STOPPER LE PÉTRISSAGE.
6. SUR LE PLAN DE TRAVAIL, FAÇONNER UN PÂTON ET LAISSER REPOSER 2 À 3 MINUTES
7. DIVISER LA PÂTE EN 4 BOULES DE LA TAILLE D'UNE MANDARINE ENVIRON.
8. FORMER DES BOULES LISSES, ET LES PLACER SUR UNE TÔLE RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ.
9. LAISSER REPOSER DE NOUVEAU 5 MINUTES AFIN DE DÉTENDRE LA PÂTE ET APLATIR LÉGÈREMENT AVEC LA PAUME DE LA MAIN.
10. COUVRIR D'UN TORCHON ET LAISSER LEVER PENDANT 30 À 35 MINUTES À TEMPÉRATURE AMBIANTE.
11. PRÉCHAUFFER LE FOUR TH. 180°C.
12. UNE FOIS LES PAINS GONFLÉS, BADIGEONNER AU PINCEAU UNE DORURE DE JAUNE D'ŒUF BATTU ET D'EAU TOUTE LA SURFACE ET PARSEMER DE GRAINES DE SÉSAME (DORÉES OU BLANCHES) ET NIGELLES.
13. ENFOURNER ET CUIRE PENDANT 15 MIN JUSQU'À AVOIR UNE BELLE COULEUR DORÉE.
14. RETIRER LES PAINS DU FOUR ET LAISSER REFROIDIR SUR UNE GRILLE JUSQU'À COMPLET REFROIDISSEMENT POUR LES COUPER EN DEUX.

1. PRÉPARER LES PDT ET LES FAIRE CUIRE DANS DE L'EAU BOUILLANTE SALÉE 20 MIN
2. PENDANT CE TEMPS, PELER ET HACHER L'OIGNON
3. RÉALISER LA PURÉE SÈCHE
4. Y AJOUTER L'OIGNON, LA FARINE, L'ŒUF ENTIER ET LE FROMAGE.
5. MÉLANGER ET LAISSER REFROIDIR.
6. RÉALISER DES BOULETTES DE LA GROSSEUR D'UN ŒUF À APLATIR À LA FOURCHETTE.
7. LES SOUPOUDRER DE FARINE ET LAISSER REPOSER.
8. CUIRE LES CROQUETTES DANS UNE POÊLE HUILÉE, 5 À 10 MIN DE CHAQUE CÔTÉ.
9. LES RÉSERVER SUR DU PAPIER ABSORBANT.

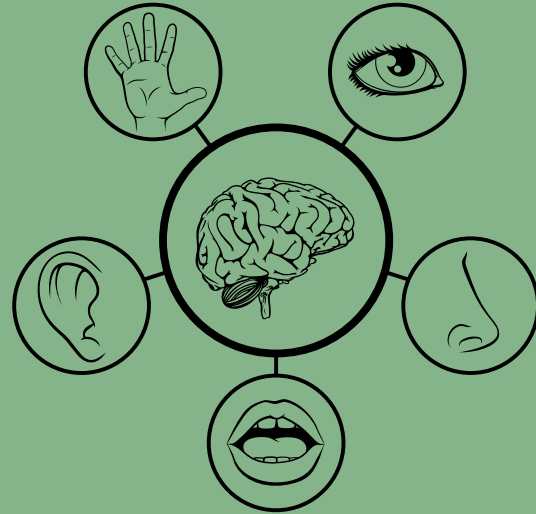
GARNIR LE BURGER AVEC LA SAUCE FROMAGE BLANC + HERBES AROMATIQUES, RADIS, SALADE, STEAK DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES RÂPÉES.

EATERTAINMENT

LES GRANDS PRINCIPES



1) EXPÉRIENCE MULTISENSORIELLE



2) PRÉSENTER EN MONOCHROME



3) DÉGUISEMENT AVEC
DES TROMPE-L'OEIL



FLAN DE PETIT POIS ET MOUSSE SUCRÉE AUX PETITS POIS

FLAN PRINTANIER



50ML D'EAU

200G PETITS POIS

120ML CRÈME ÉPAISSE

2 ŒUFS

SEL - POIVRE

1. PORTER À ÉBULLITION L'EAU AVEC LES PETITS POIS
2. CUIRE 5 MIN À COUVERT
3. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 160C
4. MIXER LES PETITS POIS AVEC LA CRÈME, LE SEL, LE POIVRE.
5. AJOUTER LES ŒUFS UN PAR UN.
6. REMPLIR LES MOULES
7. ENFOURNER 30 MIN EN FAISANT CUIRE AU BAIN-MARIE (POUR ÉVITER LA RÉACTION DE MAILLARD)
8. . DRESSER

MOUSSE SUCRÉE



50ML D'EAU

100G PETITS POIS SURGELÉS

1/2 CITRON

60G CHOCOLAT BLANC

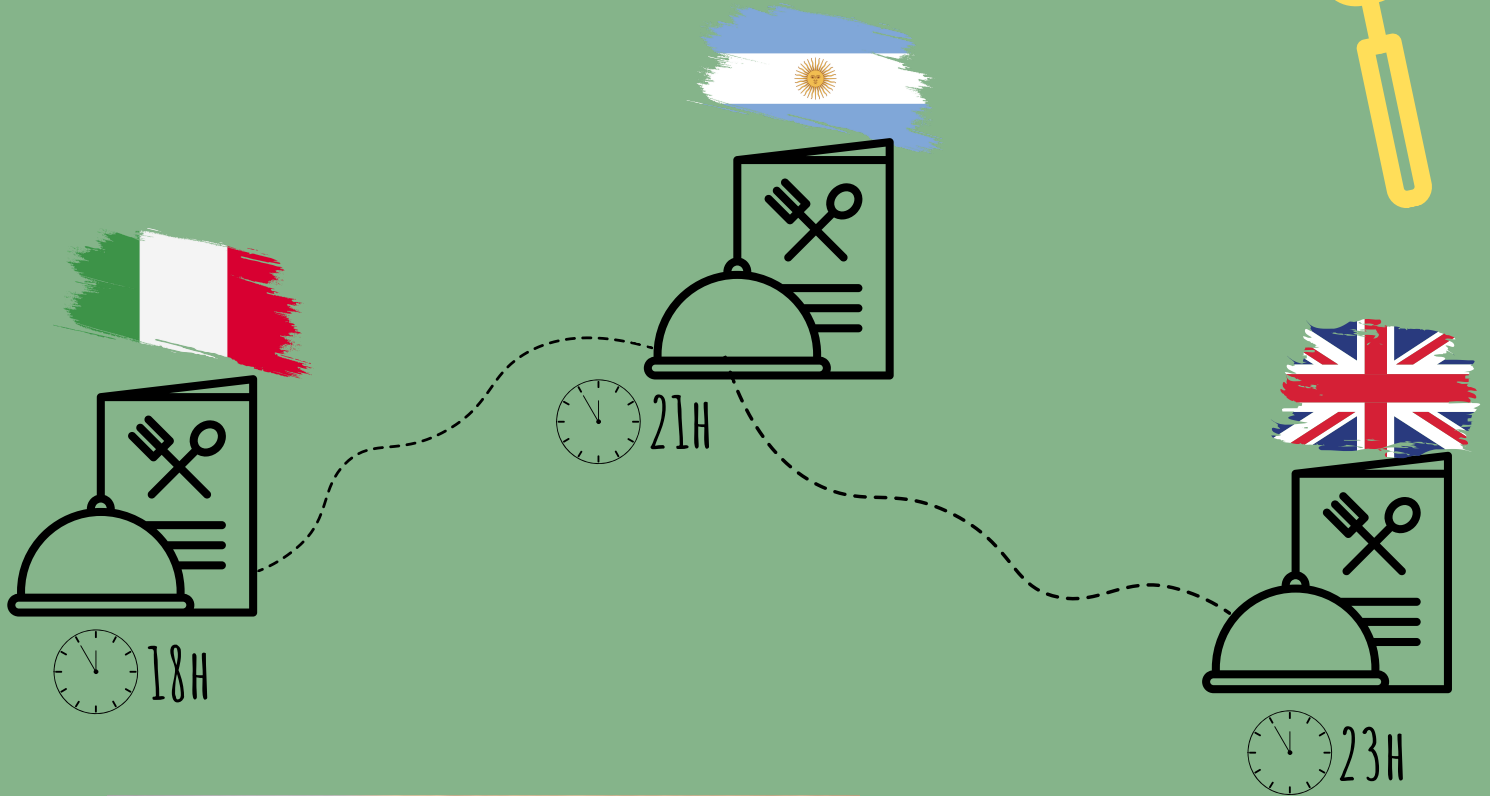
2 C.À.C. SUCRE SEMOULE

80 ML CRÈME ÉPAISSE

1. PORTER À ÉBULLITION L'EAU AVEC LES PETITS POIS ET LE ZESTE DE CITRON, CUIRE À CŒUR À COUVERT.
2. RÉDUIRE LES PETITS POIS EN PURÉE TRÈS FINE.
3. AJOUTER LE CHOCOLAT, LE SUCRE, ET LE JUS DE CITRON.
4. FAIRE FONDRE EN REMUANT, PLACER AU CONGÉLATEUR PENDANT UNE HEURE.
5. INCORPORER LA CRÈME, PRÉALABLEMENT FOUETTÉE À LA PURÉE REFROIDIE, GARNIR LES VERRINES.
6. RÉFRIGÉRER.
7. DRESSER AVEC QUELQUES PETITS POIS ET FEUILLES DE MENTHE PAR EXEMPLE.

DISHCRAWL

LES GRANDS PRINCIPES



1) CHANGER DE SPÉCIALITÉ DE
RESTAURANT

2) RENCONTRER DE NOUVELLES
PERSONNES



GRESSINIS, EMPANADAS ET APPLE PIE

INGRÉDIENTS POUR

10 GRESSINIS

250 G DE FARINE
15 CL D'EAU TIÈDE
2 C.À.S. D'HUILE D'OLIVE
5 G DE LEVURE
1 PINCÉE DE SEL
GRAINES DE PAVOT OU DE
SÉSAME OU HERBES

EMPANADAS



1 PÂTE FEUILLETÉE
1 ŒUF

GARNITURE :

VIANDE HACHÉE
FETA
SAUCE TOMATE
OIGNONS

APPLE PIE

1 PÂTE FEUILLETÉE
2 POMMES
20G DE SUCRE
10G DE BEURRE
CANNELLE ET MUSCADE

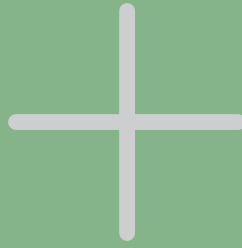
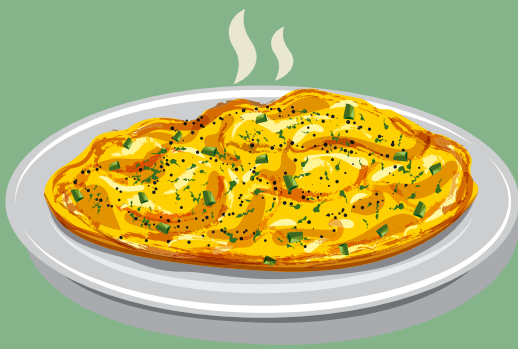
1. PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 220°.
2. VERSEZ LA LEVURE DANS L'EAU TIÈDE ET MÉLANGEZ JUSQU'À CE QUE LA LEVURE SOIT DILUÉE.
3. MÉLANGEZ LES INGRÉDIENTS SUIVANTS : LA FARINE, L'EAU AVEC LA LEVURE, L'HUILE ET LE SEL DANS UN RÉCIPIENT.
4. PÉTRISSEZ LA PÂTE JUSQU'À OBTENIR UNE PÂTE BIEN HOMOGÈNE.
5. COUVREZ ET LAISSEZ LA PÂTE SE LEVER PENDANT 1 HEURE.
6. FORMEZ LES GRESSINS.
7. PLACEZ LES GRESSINS, ASSEZ ESPACÉS, SUR UNE PLAQUE DE FOUR RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ.
8. ENFOURNEZ VOS DÉLICIEUX GRESSINS PENDANT ENVIRON 15 MINUTES JUSQU'À CE QUE LES GRESSINS SOIENT DORÉS.
9. LAISSEZ REFROIDIR SUR UNE GRILLE À LA SORTIE DU FOUR.
10. DÉGUSTEZ AVEC UNE SAUCE À L'APÉRITIF.

1. CUIRE LA VIANDE HACHÉE ET LES OIGNONS.
2. MÉLANGER À LA SAUCE TOMATE AVEC DES MORCEAUX DE FETA.
3. FORMER AVEC UN EMPORTE-PIÈCE DIVERS DISQUES.
4. LES GARNIR D'UNE CUILLÈRE À CAFÉ DE GARNITURE.
5. REPLIER CHAQUE DISQUE EN SCELLANT LES BORDS PAR APPUI AVEC VOS DOIGTS. PUIS FAIRE UN REPLI DU BORD DE LA PÂTE VERS L'INTÉRIEUR ET APPUYER ENCORE POUR SCELLER.
5. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 200 DEGRÉS CELSIUS.
6. ÉTALER LES EMPANADAS SUR UN SOCLE MÉTAL COUVERT D'UNE FEUILLE DE CUISSON.
7. BADIGEONNER LES EMPANADAS AVEC L'ŒUF MÉLANGÉ. CELA LEUR DONNERA UNE COULEUR PLUS DORÉE PENDANT LA CUISSON.
8. ENFOURNER ET CUIRE À 200 DEGRÉS PENDANT 20 MINUTES, JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DORÉS.
9. SERVIR LES EMPANADAS SEULS OU AVEC UNE SAUCE DE VOTRE CHOIX.

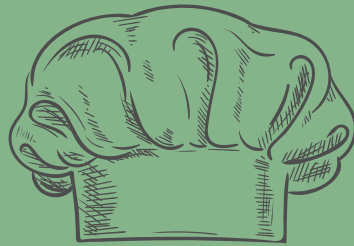
1. RÉALISER DEUX DISQUES AVEC LA PÂTE FEUILLETÉE.
2. BEURRER UN MOULE ET PLACER LE 1ER DISQUE DANS UN PLAT ROND. PIQUER LE FOND AVEC UNE FOURCHETTE.
3. Y AJOUTER LES POMMES PRÉALABLEMENT ÉPLUCHÉES ET COUPÉES (PLUS OU MOINS MÉLANGÉES AVEC DE LA CANNELLE ET MUSCADE SELON VOS GOÛTS).
4. VERSER SUR LES POMMES LE BEURRE FONDU ET LE SUCRE.
5. RECOUVRIR DU 2EME DISQUE ET PINCER EN APPUYANT LES BORDS POUR COLLER LES PÂTES.
6. RÉALISER UNE PETITE CROIX AU MILIEU DE LA PÂTE.
7. CUIRE 30 MIN À 180C ET SERVIR.

CUISINE FUSION

LES GRANDS PRINCIPES



1) COMBINER 2 UNIVERS
CULINAIRES DIFFÉRENTS



2) DONNER UN ASPECT
UNIQUE ET ORIGINAL
À SA RECETTE

3) MÉLANGER LES SAVEURS
ET LES CULTURES



TART'OMELETTE FAÇON FLAMMENKUECHE



4 CŒUFS

1 OIGNON

100G LARDONS

CRÈME FRAÎCHE

GRUYÈRE RÂPÉ

BEURRE

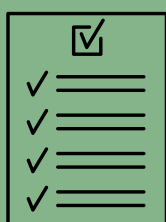
HUILE D'OLIVE

1. BATTRE EN OMELETTE LES CŒUFS.
2. SALER ET POIVRER.
3. FAIRE FONDRE LE BEURRE DANS UNE POÊLE ET Y FAIRE CUIRE L'OMELETTE.
4. RETIRER ENSUITE DU FEU.
5. DANS UNE POÊLE, FAIRE REVENIR LES OIGNONS ÉMINCÉS JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT FONDANTS.
6. ÉTALER SUR L'OMELETTE LA CRÈME FRAÎCHE.
7. DISPOSER LES OIGNONS.
8. AJOUTER LES LARDONS.
9. PARSEMER LE TOUT DE GRUYÈRE
10. ENFOURNER POUR 20-25 MIN À 180C.
11. SERVIR

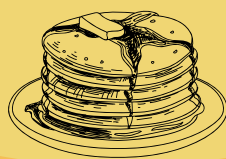


BRUNCH

LES GRANDS PRINCIPES



1) MÉLANGE DU PETIT-DÉJEUNER
ET DU DÉJEUNER



2) AVOIR UN PLUS LARGE CHOIX

3) POUVOIR MANGER UN REPAS COMPLET
POUR LES LÈVE-TARD



4) RECETTES SIMPLES QUI COMBINENT SUCRÉ ET SALÉ



CROQUE-MONSIEUR, ŒUFS COCOTTES, PANCAKES, ET TARTE SOLEIL

CROQUE-MONSIEUR



2 TRANCHES DE PAIN DE MIE

CRÈME FRAICHE

JAMBON

GRUYÈRE RÂPÉ

ŒUF COCOTTE



1 ŒUF

1 CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME FRAICHE

1 TRANCHE DE PAIN DE MIE

150G D'ÉPINARS À LA CRÈME

PANCAKES



150G FARINE

1 ŒUF

200ML LAIT

1 C.À.S D'HUILE

1 C.À.S DE SUCRE BLANC

1 C.À.C DE LEVURE

TARTE SOLEIL

2 PÂTES FEUILLETÉES

50G DE BEURRE DOUX, RAMOLLI

50G DE SUCRE

2 C.À.S. DE CANNELLE MOULUE

1 ŒUF BATTU

POUR LA SAUCE AU CHOCOLAT :

150G DE CHOCOLAT À PÂTISSERIE

3 C.À.S. DE CRÈME LIQUIDE

POUR LE TOPPING SUCRE-CANNELLE :

1 C.À.S. DE BEURRE DOUX, FONDU

1 C.À.S. DE SUCRE

1/4 C.À.C DE CANNELLE, MOULUE

1. BEURRER L'EXTÉRIEUR DE PAIN DE MIE
2. TARTINER LES DEUX TRANCHES DE PAIN AVEC DE LA CRÈME.
3. SUPERPOSER LA GARNITURE.
4. FAIRE CUIRE JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE COULEUR DORÉE.

1. PRÉCHAUFFER LE FOUR À TH 7
2. BEURRER UN MOULE.
3. METTRE DANS LE FOND LES ÉPINARS À LA CRÈME.
4. CASSER L'ŒUF DANS LE MOULE.
5. AJOUTER UNE CUILLÈRE À SOUPE DE CRÈME.
6. FAIRE CUIRE 3 MIN AU MICRO-ONDES.
7. DRESSER AVEC LES MOUILLETES DE PAIN GRILLÉES.

1. BATTRE L'ŒUF ET LE SUCRE.
2. Y AJOUTER LA MATIÈRE GRASSE.
3. APRÈS AVOIR MÉLANGER FARINE ET LEVURE À PART, LES AJOUTER AU MÉLANGE ŒUF/SUCRE.
4. DÉLAYER PROGRESSIVEMENT AVEC DU LAIT.
5. FAIRE CUIRE LES PANCAKES.

1. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 190°C ET COUVRIR UNE PLAQUE DE PAPIER SULFURISÉ.
2. ÉTALER LE PREMIER DISQUE DE PÂTE FEUILLETÉE.
3. DANS UN BOL, MÉLANGER ENSEMBLE LE BEURRE RAMOLLI, LE SUCRE ET LA CANNELLE.
4. RÉPARTIR LA GARNITURE PAR-DESSUS LE PREMIER DISQUE DE PÂTE FEUILLETÉE EN LAISSANT UNE MARGE DE 1,5 CM TOUT AUTOUR.
5. HUMIDIFIER LA BORDURE DE LA PÂTE AVEC UN PEU D'EAU, PUIS RECOUVRIR DE LA SECONDE PÂTE EN APPUYANT LÉGÈREMENT AVEC LES DOIGTS.
6. PLACER UN VERRE AU CENTRE DE LA TARTE, FACE VERS LE BAS. À L'AIDE D'UN PETIT COUTEAU, DÉCOUPER EN QUATRE EN PARTANT DU CENTRE.
7. DÉCOUPER 6 BANDELETTES DE PÂTE DANS CHAQUE QUARTIER.
8. RETIRER LE VERRE, PUIS TORSADER DÉLICATEMENT LES PETITES BANDELETTES EN PARTANT DU CENTRE VERS L'EXTÉRIEUR ET EN FAISANT PLUSIEURS TOURS.
9. BADIGEONNER DE L'ŒUF BATTU (AUQUEL J'AJOUTE UNE CUILLÈRE À SOUPE D'EAU) ET ENFOURNER PENDANT 30-35 MINUTES, JUSQU'À CE QUE LA TARTE SOLEIL SOIT BIEN DORÉE.
10. PENDANT CE TEMPS, PRÉPARER LA SAUCE AU CHOCOLAT EN FAISANT FONDRE LE CHOCOLAT AVEC LA CRÈME LIQUIDE AU MICRO-ONDES.
11. RETIRER LA TARTE SOLEIL DU FOUR, BADIGEONNER DE BEURRE FONDU PUIS SAUPOUDRER DU MÉLANGE SUCRE-CANNELLE AUSSITÔT.
12. DÉCHIRER LES PETITES TORSADES DE LA TARTE SOLEIL, TREMPER DANS LA SAUCE CHAUDE AU CHOCOLAT ET DÉVORER SANS PLUS ATTENDRE.

FOOD "HACK"

LES GRANDS PRINCIPES



1) RECETTES RAPIDES



2) MÉLANGE DE PLUSIEURS RECETTES
SIMPLES



3) FAIRE DE NOUVELLES EXPÉRIMENTATIONS
POUR CRÉER SON REPAS



TORTILLA WRAP ET MUG CAKE AU CHOCOLAT

WRAP



100G FARINE BLANCHE

1 PINCÉE DE SEL

55G EAU CHAUDE

2 C.À.S. D'HUILE D'OLIVE

LA GARNITURE :

- POIVRONS ET OIGNONS
- ESCALOPE DE DINDE AU CURCUMA
- FROMAGE RÂPÉ
- SALADE

1. MÉLANGER L'ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS DANS UN SALADIER OU VIA UN ROBOT.
2. LA PÂTE RESTE COLLANTE.
3. LAISSER REPOSER 30 MIN MINIMUM.
4. FAIRE CUIRE LA DINDE AU CURCUMA D'UN CÔTÉ, ET LES POIVRONS ET OIGNONS D'UN AUTRE.
5. PRENDRE DES MORCEAUX DE PÂTE DE 60G ENVIRON ET ÉTALER SUR UN PLAN DE TRAVAIL FARINÉ.
6. FORMER UNE GALETTE ASSEZ FINE AVEC UN ROULEAU À PÂTISSERIE.
7. FAIRE CHAUFFER 1 POÊLE SANS HUILE.
8. QUAND ELLE EST CHAUDE, POSER DÉLICATEMENT LA PÂTE.
9. LAISSER CUIRE À FEU MOYEN VOIRE VIF. ON VOIT SE FORMER DE PETITES OU GROSSES BULLES.
10. RETOURNER ET POURSUIVRE LA CUISSON.
11. RETIRER DU FEU ET LA METTRE TOUT DE SUITE DANS UN SAC À CONGÉLATION OU PLASTIQUE POUR GARDER LE MOELLEUX.
12. CONTINUER AVEC LE RESTE DE LA PÂTE.
13. COUPER AU CISEAU LA GALETTE SUR UN QUART.
14. GARNIR ET PLIER LE WRAP.
15. SERVIR FROID OU CHAUD.

MUG CAKE CHOCOLAT



40G CHOCOLAT NOIR

40G BEURRE

30G SUCRE

20G FARINE

1 OEUF

1. DANS UN MUG, METTRE LES CARRÉS DE CHOCOLAT AVEC LE BEURRE DÉCOUPÉ EN PARCELLES.
2. FAIRE FONDRE 40 SECONDES AU MICRO-ONDES.
3. MÉLANGER À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE ET Y AJOUTER LE SUCRE PUIS L'ŒUF.
4. L'ASPECT UN PEU GÉLATINEUX QUI PEUT Y AVOIR EST NORMAL SUITE AU BLANC DE L'ŒUF.
5. INCORPORER ENSUITE LA FARINE, TOUT EN MÉLANGEANT BIEN.
6. CUIRE DE NOUVEAU 40 SECONDES AU MICRO-ONDES, ATTENDRE UN PEU ET DÉGUSTER.

REDUCTARIALISME

LES GRANDS PRINCIPES



1) CONSOMMER MOINS DE VIANDE



2) RÉDUIRE LES PRODUITS LAITIERS



3) MOINS RADICAL QUE LE VÉGÉTARISME



4) PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT
ET ÉPARGNER LES ANIMAUX



RILLETTES DE POIREAUX, BONBONS BANANE ET MUFFINS À LA PEAU DE BANANE

RILLETTES DE POIREAUX



2 BLANCS DE POIREAUX
75G LARDONS FUMÉS
180G FROMAGE FRAIS
TRANCHES DE PAIN

1. DANS UNE POÊLE, FAITES REVENIR DOUCEMENT LES LARDONS ET LES POIREAUX COUPÉS EN RONDELLES
2. SALEZ ET POIVREZ.
3. LAISSEZ CUIRE DOUCEMENT 30 MINUTES ENVIRON.
4. VERSEZ LA PRÉPARATION DANS UN ROBOT, AJOUTEZ LE FROMAGE FRAIS ET MIXEZ.
5. RÉSERVEZ 30MINUTES AU RÉFRIGÉRATEUR
6. SERVEZ AVEC DES TRANCHES DE PAIN GRILLÉES

BONBONS BANANE



2 BANANES BIEN MÔRES
60G DE FARINE
50G SUCRE
2 CÀC DE RHUM

1. ÉPLUCHER LES BANANES.
2. DANS UN SALADIER ÉCRASER LA BANANE À LA FOURCHETTE
3. AJOUTER LA FARINE, LE SUCRE ET LE RHUM.
4. MÉLANGER, COUVRIR D'UN TORCHON ET LAISSER REPOSER À TEMPÉRATURE AMBIANTE 2 HEURES.
5. DANS UNE POÊLE VERSER UN BON FILET D'HUILE.
6. UNE FOIS L'HUILE BIEN CHAUDE DÉPOSER DES PETITS TAS DE PÂTE ET LAISSER DORER UNE MINUTE PAR FACE.
7. LES DÉPOSER SUR UN PAPIER ABSORBANT.
8. LAISSEZ-LES TIÉDIR AVANT DE LES DÉGUSTER

MUFFINS À LA PEAU DE BANANE

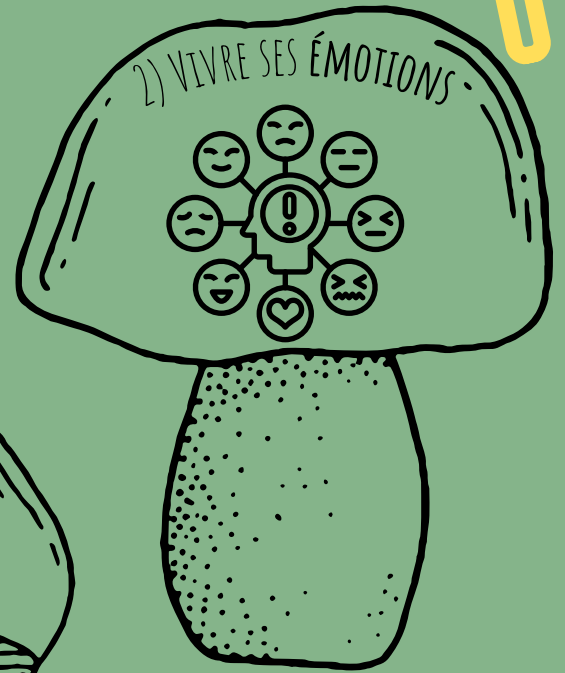


95G FARINE
2 PEAUX DE BANANE
45G BEURRE
5CL LAIT DEMI ÉCRÉMÉ
45G SUCRE EN POUDRE
1/2 SACHET DE LEVURE
1 ŒUF

1. COUPER LES EXTRÉMITÉS DES PEAUX DE BANANES.
2. AJOUTER LES PEAUX DANS UN MIXEUR.
3. LES MIXER EN AJOUTANT PROGRESSIVEMENT LE LAIT AFIN D'OBTENIR UNE PÂTE HOMOGÈNE.
4. FAIRE FONDRE LE BEURRE.
5. DANS UN AUTRE BOL, SÉPARER LES BLANCS ET LES JAUNES.
6. BATTRE LES JAUNES ET AJOUTER LE BEURRE FONDU.
7. AJOUTER LE TOUT DANS LE MIXEUR ET MIXER DE NOUVEAU.
8. VERSER ENSUITE LA FARINE, LA LEVURE ET LE SUCRE.
9. MIXER.
10. AJOUTER UN INGRÉDIENT SUPPLÉMENTAIRE POUR APPORTER PLUS DE GOURMANDISE AUX MUFFINS : PÉPITES DE CHOCOLAT, EAU DE FLEUR D'ORANGER, ZESTES D'AGRUMES, POUDRE DE NOISETTES, FRUITS... AU CHOIX.
11. MONTER LES BLANCS EN NEIGE ET LES AJOUTER DÉLICATEMENT AU MÉLANGE
12. VERSER DANS DES MOULES À MUFFINS
13. ENFOURNER À 180°C PENDANT 25 À 30 MINUTES ENVIRON

ANTI-REGIME

LES GRANDS PRINCIPES



POMME DE TERRE FARCIE AUX CHAMPIGNONS ET ROCHERS COCO

POMME DE TERRE

FARCIE



1 GROSSE POMME DE TERRE
75G DE CHAMPIGNONS
½ PETIT OIGNON
½ GOUSSE D'AIL
½ FILET D'HUILE D'OLIVE
CIBOULETTE
1 CÀS CRÈME FRAÎCHE
25G FROMAGE RÂPÉ
SEL
POIVRE ROSE MOULU

1. LAYER LA POMME DE TERRE ET LA FAIRE CUIRE À L'EAU PENDANT 25 MINUTES.
2. LAYER ET COUPER LES CHAMPIGNONS EN LAMELLES.
3. PELER ET HACHER L'OIGNON ET L'AIL.
4. FAIRE SAUTER LE TOUT À LA POËLE PENDANT 4 À 5 MINUTES DANS UN FILET D'HUILE D'OLIVE.
5. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180 °C.
6. UNE FOIS LA POMME DE TERRE CUITE, COUPER LUI UN CHAPEAU ET CREUSER UN PEU LA CHAIR.
7. LA DÉPOSER DANS UN SALADIER.
8. MÉLANGER LA CHAIR AVEC LES CHAMPIGNONS, LES HERBES, LA CRÈME FRAÎCHE ET LA MOITIÉ DU FROMAGE RÂPÉ.
9. ASSAISONNER.
10. GARNIR LA POMME DE TERRE DE CE MÉLANGE.
11. SAUPOUDRER LE RESTE DU FROMAGE SUR CHAQUE POMME DE TERRE ET ENFOURNER 10 MINUTES.
12. DÉCORER AVEC QUELQUES HERBES AVANT DE SERVIR.

ROCHERS COCO

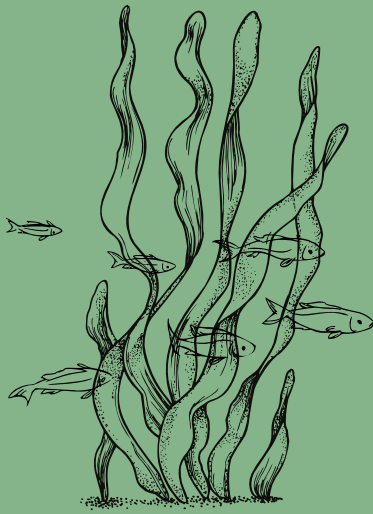
50G SUCRE
60G COCO RÂPÉ
1 BLANC D'ŒUF

1. MONTER LE BLANC D'ŒUF EN NEIGE ET Y METTRE UNE PINCÉE DE SEL.
2. AJOUTER DÉLICATEMENT LE SUCRE ET LA NOIX DE COCO MÉLANGÉS.
3. FORMER DE PETITES PYRAMIDES ET LES PLACER SUR UNE FEUILLE DE PAPIER SULFURISÉ EN PRENANT SOIN DE SUFFISAMMENT LES ESPACER.
4. CUIRE AU FOUR 15 À 30 MIN À 180°C (THERMOSTAT 6) EN SURVEILLANT RÉGULIÈREMENT.

VEGANISME

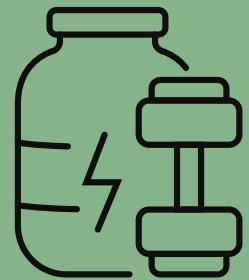
LES GRANDS PRINCIPES

ARRÊTER LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE EN LES REMPLAÇANT :



1) REMPLACER LE GOÛT DU POISSON
PAR DES ALGUES

2) REMPLACER LES PRODUITS LAITIERS
PAR DES BOISSONS ET CRÈMES VÉGÉTALES



3) REMPLACER LES PROTÉINES ANIMALES
PAR DES PROTÉINES VÉGÉTALES

STEAKS VÉGÉTAUX ET TARTE SABLÉE AUX POMMES ET AMANDES

STEAKS VÉGÉTAUX



280G LENTILLES ÉGOUTTÉES

100G OIGNONS

200G CAROTTES

12G MAÏZENA

60G FARINE

ASSAISONNEMENT

1. PELER L'OIGNON ET LES CAROTTES.
2. LES COUPER EN MORCEAUX ET LES PASSER AU MIXEUR.
3. AJOUTER LES LENTILLES BIEN ÉGOUTTÉES. SALER ET POIVRER.
4. MIXER LE TOUT POUR QUE LES LENTILLES SOIENT EN MORCEAUX FINS (MAIS PAS COMPLÈTEMENT EN BOUILLIE).
5. VERSER DANS UN PETIT SALADIER.
6. AJOUTER UNE CUILLÈRE À SOUPE DE FÉCULE ET MÉLANGER.
7. AJOUTER ENSUITE LA FARINE JUSQU'À OBTENIR UNE CONSISTANCE DE TYPE PURÉE (EN RAJOUTER SI CELA PARAÎT TROP LIQUIDE).
8. FORMER DES GAULETTES.
9. FAIRE CUIRE DANS UN PEU D'HUILE.

POUR LA PÂTE SABLÉE :

1. COUPEZ LA MARGARINE (BIEN FROIDE) EN PETITS DÉS.
2. MÉLANGEZ LA FARINE TAMISÉE AVEC LE SEL ET AJOUTEZ-Y LES DÉS DE MARGARINE.
3. FROTTEZ DU BOUT DES DOIGTS JUSQU'À OBTENTION D'UNE TEXTURE SABLE.
4. AJOUTEZ LE SUCRE GLACE TAMISÉ, PUIS LES 50G DE COMPOTE DE POMME
5. MÉLANGEZ À LA SPATULE JUSQU'À CE QUE LA PÂTE SOIT FERME ET HOMOGÈNE.
6. FORMEZ UN RECTANGLE ET EMBALLEZ LA PÂTE DANS DU CELLOPHANE OU UNE BOÎTE HERMÉTIQUE
7. LAISSEZ AU RÉFRIGÉRATEUR AU MINIMUM 2H
8. PRÉCHAUFFEZ VOTRE FOUR À 180°C.
9. MARGARINEZ UN PLAT À TARTE, FARINEZ LE ENSUITE.
10. ÉTALEZ VOTRE PÂTE SUR UNE FEUILLE DE CUISSON PUIS PIQUEZ LE FOND ET ENFOURNEZ POUR 15MN À 180°C (SELON VOTRE FOUR).

ASSEMBLAGE DE LA TARTE :

1. ÉPLUCHEZ LES POMMES ET COUPEZ-LES EN QUARTIER PUIS EN FINE LAMELLES.
2. DÉPOSEZ LA POUDRE D'AMANDE SUR VOTRE FOND DE TARTE.
3. COULEZ DE LA COMPOTE SUR LA POUDRE D'AMANDE.
4. DISPOSEZ VOS LAMELLES DE POMMES EN CERCLE.
5. SAUPOUDREZ LES POMMES DE SUCRE VANILLÉ.
6. ENFOURNEZ POUR 15MN / 180°C.
7. LAISSEZ BIEN REFROIDIR.

TARTE AUX POMMES ET AUX AMANDES

PÂTE SABLÉE :

- 225G FARINE T65
- 80G MARGARINE VÉGÉTALE
- 70G SUCRE GLACE
- 1/2 CÀC DE SEL

GARNITURE :

- 50 G DE COMPOTE DE POMME DU COMMERCE
- 70 G DE POUDRE D'AMANDE
- 3-4 POMMES
- UN SACHET DE SUCRE VANILLÉ

CUISINE DU MONDE

LES GRANDS PRINCIPES



TORTILLA ESPAGNOLE ET CAKES AU SIROP D'ÉRABLE

TORTILLA



1 KG DE POMMES DE TERRE
1 OIGNON
150 G DE LARDONS FUMÉS
10 OEUFS
15 CL DE CRÈME FRAICHE

1. PRÉCHAUFFEZ LE FOUR SUR TH. 6/180°.
2. EPLUCHEZ LES POMMES DE TERRE ET FAITES-LES CUIRE PENDANT 10-12MN
3. EGOUTTEZ-LES, PUIS COUPEZ-LES EN TRANCHES FINES
4. FAITES REVENIR L'OIGNON ÉMINCÉ AVEC LES LARDONS FUMÉS DANS 1 C.À.S D'HUILE D'OLIVE PENDANT 3MN
5. RANGEZ 1/3 DES POMMES DE TERRE AU FOND D'UN PLAT POUVANT ALLER AU FOUR
6. RECOUVREZ DE LA MOITIÉ DU MÉLANGE LARDONS ET OIGNONS
7. RENOUVELEZ L'OPÉRATION ET TERMINEZ PAR UNE COUCHE DE POMMES DE TERRE
8. BATTEZ 10 ŒUFS EN OMELETTE AVEC 15 CL DE CRÈME, DU SEL ET DU POIVRE.
9. VERSEZ SUR LES POMMES DE TERRE ET FAITES CUIRE 5MN SUR FEU DOUX, PUIS 40MN DANS LE FOUR PRÉCHAUFFÉ.

CAKES AU

SIROP D'ÉRABLE



200 G FARINE
10 CL SIROP D'ÉRABLE
10 CL HUILE D'ARACHIDE
ZESTE RÂPÉ D'1 CITRON BIO
3 OEUFS
1/2 SACHET LEVURE CHIMIQUE
PINCÉE DE SEL

1. PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180° C (TH. 6)
2. CHEMISEZ DE PAPIER SULFURISÉ UN MOULE À CAKE
3. CASSEZ LES ŒUFS DANS LE BOL D'UN ROBOT ET MIXEZ LONGUEMENT AFIN QU'ILS DEVIENNENT MOUSSEUX ET DOUBLENT DE VOLUME
4. AJOUTEZ, SANS CESSER DE BATTRE, LE SIROP D'ÉRABLE ET L'HUILE
5. INCORPOREZ LA FARINE, LA LEVURE ET LE SEL EN LES TAMISANT, PUIS LE ZESTE DE CITRON
6. VERSEZ LA PÂTE DANS LE MOULE ET METTRE AU FOUR
7. LAISSEZ CUIRE 40 MN ENVIRON, JUSQU'À CE QUE LE GÂTEAU SOIT GONFLÉ ET DORÉ

POUR RÉALISER LE SIROP :

10 L SIROP D'ÉRABLE
JUS D'UN CITRON

PRÉPAREZ LE SIROP :

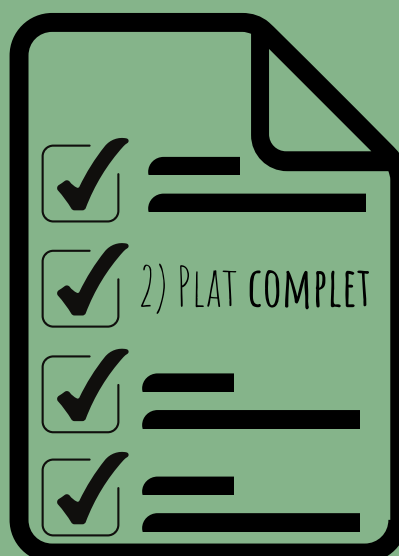
1. VERSEZ LE SIROP D'ÉRABLE ET AUTANT D'EAU DANS UNE CASSEROLE ET PORTEZ À ÉBULLITION
2. RETIREZ DU FEU ET AJOUTEZ LE JUS DE CITRON
3. VERSEZ LE SIROP CHAUD SUR LE GÂTEAU DÈS SA SORTIE DU FOUR PUIS LAISSEZ-LE REPOSER 2 H OU PLUS AVANT DE LE SERVIR

POUR SERVIR :

SUCRE D'ÉRABLE
SIROP D'ÉRABLE

BOWL FOOD

LES GRANDS PRINCIPES



3) REPAS COLORÉ



PIZZA BOWL ITALIEN ET CAKE BOWL BANANE-COCO

PIZZA BOWL



200G PÂTE À PIZZA

100G JAMBON DE PARME

1 BURRATA FRAÎCHE

80G MESCLUN DE SALADE

5 TOMATES CERISE

1 CŒUR D'ARTICHAUT

HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

SEL ET POIVRE

POUR LE BOWL :

1. SE MUNIR D'UN BOL EN INOX QU'ON RETOURNERA
2. AJOUTER UN TRAIT D'HUILE D'OLIVE SUR LE DOS DU BOL EN INOX PUIS DISPOSER LA PÂTE À PIZZA
3. METTRE LE TOUT DANS LE FOUR

LA GARNITURE :

1. DISPOSER LES FEUILLES DE MESCLUN DE SALADE AU FOND DU BOWL ET LES ARROSER D'UN FILET D'HUILE D'OLIVE
2. Y AJOUTER UNE PINCÉE DE SEL ET DE POIVRE.
3. AJOUTER LA BURRATA FRAÎCHE, LES TOMATES CERISE COUPÉES EN 2, ET LE CŒUR D'ARTICHAUT
4. AJOUTER EN FINALE LE JAMBON DE PARME SOUS LA FORME DE CHIFFONNADE.

CAKE BOWL

BANANE-COCO



1 PETITE BANANE MÔRE

50G SKYR À LA VANILLE

1 ŒUF

10G FARINE DE COCO

40G FLOCONS D'AVOINE

1CC LEVURE CHIMIQUE

1. DANS UN BOL, ÉCRASEZ VOTRE BANANE EN PURÉE
2. AJOUTEZ LE FROMAGE BLANC, L'ŒUF ET MÉLANGEZ
3. INCORPOREZ LA FARINE, LES FLOCONS D'AVOINE ET LA LEVURE
4. MÉLANGEZ ET FAITES CUIRE 3 MINUTES 30 AU MICRO-ONDE
5. À L'AIDE D'UN TORCHON, PRENEZ VOTRE BOL DANS LES MAINS ET DÉCOLLEZ LÉGÈREMENT VOTRE CAKE BOWL DU BOL
6. DÉMOULEZ SUR UNE PETITE ASSIETTE
7. AJOUTEZ LES TOPPINGS DE VOTRE CHOIX (EXEMPLE: SIROP D'ÉRABLE, AMANDES...)

CAFE GOURMAND

LES GRANDS PRINCIPES

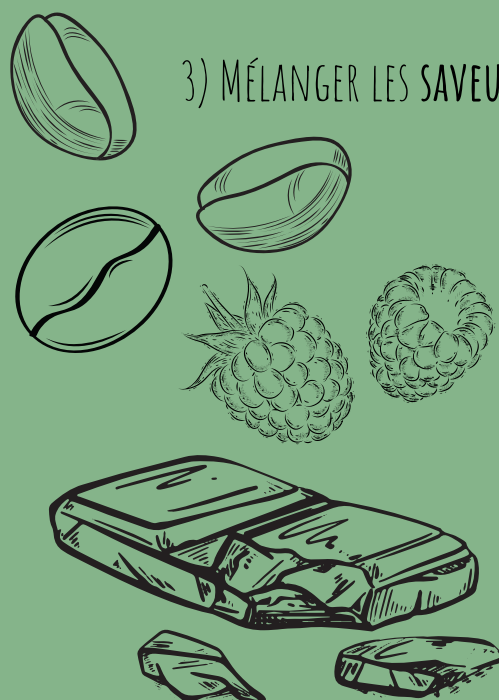


1) ASSORTIMENT DE CAFÉ
ET 3 MNI-DESSERTS

2) GRAND CHOIX DE DESSERT



3) MÉLANGER LES SAVEURS



POT DE CRÈME CHOCOLAT, BISCUITS SABLÉS AUX ÉPICES ET MOUSSE DE FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES

POT DE CRÈME

CHOCOLAT



10G MAÏZENA

30G SUCRE

5CL CRÈME LIQUIDE

1 CÀS CACAO EN POUDRE

20 CL LAIT ENTIER

30G CHOCOLAT NOIR

1. MÉLANGER LA MAÏZENA, LE CACAO ET LE SUCRE
2. DILUER AVEC 10 CL DE LAIT FROID DANS UN SALADIER
3. MÉLANGER DANS UNE CASSEROLE LE LAIT RESTANT ET LA CRÈME LIQUIDE
4. AJOUTER LA PRÉPARATION PRÉCÉDENTE
5. FAIRE BOUILLIR ET MÉLANGER SANS CESSER JUSQU'À ÉPAISSISSEMENT
6. HORS DU FEU, AJOUTER LE CHOCOLAT COUPÉ EN MORCEAUX ET MÉLANGER JUSQU'À CE QU'IL FONDE
7. VERSER LA CRÈME DANS DES POTS
8. LAISSER REFROIDIR ET PLACER AU FRAIS 1H MINIMUM

BISCUITS SABLÉS

AUX ÉPICES

40G FARINE

25G BEURRE

15G SUCRE

1 OEUF BATTU

CANNELLE

1. MONTER LE BLANC D'ŒUF EN NEIGE ET Y METTRE UNE PINCÉE DE SEL.
2. AJOUTER DÉLICATEMENT LE SUCRE ET LA NOIX DE COCO MÉLANGÉS.
3. FORMER DE PETITES PYRAMIDES ET LES PLACER SUR UNE FEUILLE DE PAPIER SULFURISÉ EN PRENANT SOIN DE SUFFISAMMENT LES ESPACER.
4. CUIRE AU FOUR 15 À 30 MIN À 180°C (THERMOSTAT 6) EN SURVEILLANT RÉGULIÈREMENT.

MOUSSE DE

FROMAGE BLANC AUX

FRUITS ROUGES



200G FROMAGE BLANC

100G FRUITS ROUGES

30G SUCRE

25G SUCRE GLACE

2 BLANCS D'ŒUFS

1,5 CÀS DE JUS DE CITRON

1. RINCER LES FRAMBOISES PUIS LES METTRE AVEC LE JUS DE CITRON DANS LE MIXEUR.
2. MIXER JUSQU'À OBTENIR UN COULIS ÉPAIS ET METTRE AU FRAIS.
3. METTRE LE FROMAGE BLANC AVEC LE SUCRE EN POUDRE DANS UN SALADIER ET BIEN MÉLANGER.
4. DANS UN AUTRE SALADIER, BATTRE LES BLANCS D'ŒUFS EN NEIGE AVEC LA PINCÉE DE SEL.
5. AJOUTER LE SUCRE GLACE TAMISÉ EN CONTINUANT DE BATTRE.
6. MÉLANGER LES DEUX PRÉPARATIONS AVEC UNE SPATULE SOUPLE.
7. RÉPARTIR LA MOUSSE DE FROMAGE BLANC DANS DES PETITES COUPELLES.
8. PLACER AU FRIGO 1H.
9. ARROSER LES MOUSSES DE COULIS DE FRAMBOISES
10. DÉCORER AVEC DES FRAMBOISES ENTIÈRES À VOTRE GUISE.

LE YUSU

LES GRANDS PRINCIPES

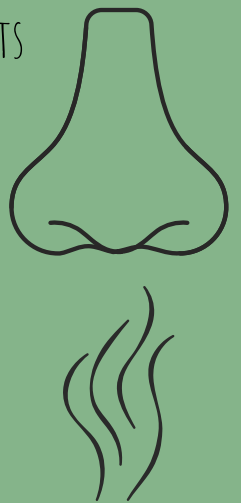


1) GOÛT PARTICULIER ET UNIQUE



2) NOMBREUX BIENFAITS

3) AROMATISE LES PLATS



PÂTES AU CITRON ET BANANE CUITE AU CITRON VERT ET JAUNE

PÂTES AU CITRON



80G SPAGHETTIS

1/4 CITRON

4CL CRÈME LIQUIDE

NOIX DE BEURRE

THYM

SEL

POIVRE

1. RINCEZ LE CITRON
2. PRÉLEVEZ SON ZESTE ET RÂPEZ-LE
3. FAITES FONDRE LE BEURRE DANS UNE POÊLE
4. VERSEZ LA CRÈME
5. AJOUTEZ LE ZESTE, SALEZ, ET POIVREZ
6. LAISSEZ MIJOTER 2 MIN ET GARDEZ AU CHAUD
7. FAITES CUIRE LES PÂTES À L'EAU BOUILLANTE SALÉE
8. ÉGOUTTEZ LES PÂTES PUIS VERSEZ-LES DANS LA POÊLE
9. AJOUTEZ LE THYM EFFEUILLÉ
10. MÉLANGEZ BIEN ET SERVEZ AUSSITÔT

BANANE CUITE AUX CITRONS



1 BANANE

8G SUCRE

1/4 CITRON

1/2 CITRON VERT

GOUSSE DE VANILLE

10G BEURRE

1. PRÉLEVEZ LE ZESTE D'UNE PARTIE DU CITRON VERT, ET HACHEZ-LE TRÈS FINEMENT.
2. COUPEZ LE RESTE DU CITRON VERT EN TRÈS FINES LAMELLES.
3. FENDEZ LA GOUSSE DE VANILLE, GRATTEZ-LA AVEC LA POINTE D'UN COUTEAU POUR RÉCUPÉRER SES GRAINES ET PLACEZ-LES DANS UN BOL AVEC LE SUCRE.
4. AJOUTEZ LE ZESTE HACHÉ DU CITRON VERT.
5. MÉLANGEZ BIEN.
6. PRESSEZ LE CITRON JAUNE POUR RÉCUPÉRER SON JUS.
7. PELEZ LA BANANE ET FENDEZ-LA EN 2 DANS LE SENS DE LA LONGUEUR.
8. PLACEZ LE BEURRE DANS LA POÊLE BIEN CHAUDE SUR FEU VIF.
9. VERSEZ LE SUCRE VANILLÉ EN PLUIE DANS TOUTE LA SURFACE DE LA POÊLE
10. AJOUTEZ LE JUS DU CITRON JAUNE ET LAISSEZ-LE CARAMELISER.
11. DÈS QUE LE SUCRE COMMENCE À FAIRE DES PETITES BULLES, AJOUTEZ LES DEMIES-BANANES DANS LA POÊLE.
12. RETOURNEZ-LES DÈS QUE LE SUCRE COMMENCE À ROUSSIR.
13. VÉRIFIEZ QU'ELLES SONT BIEN ENROBÉES DE SUCRE CUIT
14. RETIREZ LA POÊLE DU FEU ET SERVEZ IMMÉDIATEMENT LES BANANES BIEN CHAUDES ET LEUR CARAMEL CITRONNÉ.

LES BOISSONS FERMENTÉES

LES GRANDS PRINCIPES

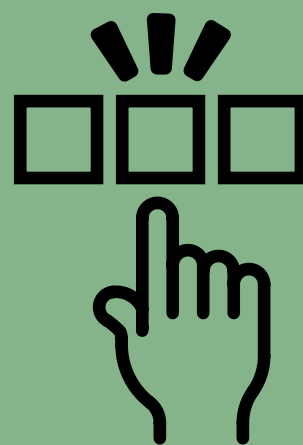
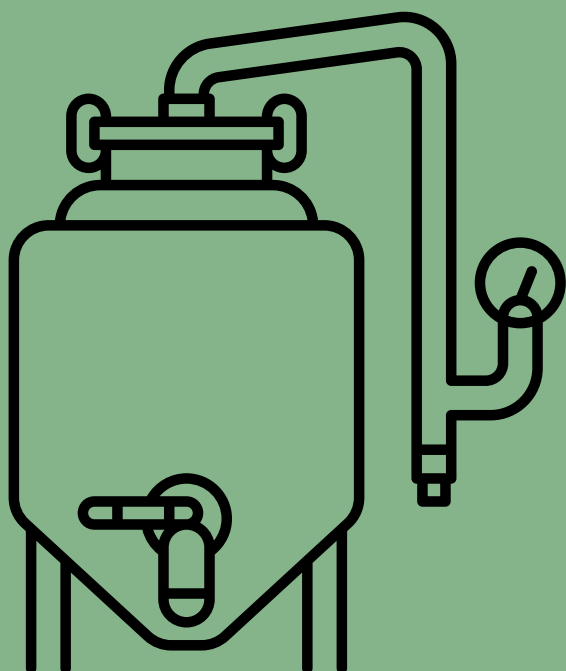


1) RICHE EN PROBIOTIQUES ET VITAMINES



2) FACILE À RÉALISER

3) GRAND CHOIX DE GOÛT



TEPACHE MEXICAIN

TEPACHE MEXICAIN



1 L D'EAU

2 PEAUX DE BANANE

85G SUCRE DE CANNE

EPICES (CANNELLE,

GINGEMBRE FRAIS, CLOU DE
GIROFLE, CARDAMOME...)

1. DANS UN BOCAL REMPLI DE 1L D'EAU, AJOUTER LES PEAUX DE BANANE
2. RAJOUTER LES 85G DE SUCRE DE CANNE
3. AROMATISER AU CHOIX
4. LAISSER FERMENTER DE 2 À 5 JOURS

QUAND LA BOISSON PÉTILLE ET MOUSSE, FILTRER

ELLE SE GARDE 2 SEMAINES AU RÉFRIGÉRATEUR



BIBLIOGRAPHIE



[HTTPS://WWW.CHARAL.FR/POST-MEATLAB/TENDANCE-DE-CONSOMMATION-LA-SLOW-FOOD/](https://www.charal.fr/post-meatlab/tendance-de-consommation-la-slow-food/) : SLOWFOOD

[HTTPS://WWW.METRO.FR/BLOG/TENDANCES/FOOD-BOWL-RESTAURANT?ITM_PM=COOKIE_CONSENT_ACCEPT_BUTTON](https://www.metro.fr/blog/tendances/food-bowl-restaurant?itm_pm=cookie_consent_accept_button) : FOOD BOWL

[HTTPS://WWW.PASSIONFROID.FR/IDEES-CONSEILS/CONSEILS/COUSINE-MONDE-TENDANCE-FORTE-EN-RESTAURATION-RAPIDE](https://www.passionfroid.fr/idees-conseils/conseils/cuisine-monde-tendance-forte-en-restauration-rapide) : COUSINE DU MONDE

[HTTPS://VILLAGE-INTERNATIONAL-DE-LA-GASTRONOMIE.COM/](https://village-international-de-la-gastronomie.com/) : STANDS

[HTTPS://WWW.KRILL.FR/INSPIRATIONS/TENDANCES/TENDANCE-CAFE-GOURMAND/](https://www.krill.fr/inspirations/tendances/tendance-cafe-gourmand/) : CAFÉ GOURMAND

[HTTPS://WWW.MAVIEENCOULEURS.FR/COUSINE/LEATERTAINMENT-OU-QUAND-LE-REPAS-AFFOLE-NOS-SENS](https://www.mavieencouleurs.fr/cuisine/leatertainment-ou-quand-le-repas-affole-nos-sens) : EATERTAINMENT

[HTTPS://WWW.METRO.FR/METRO/UNIVERS-PRODUITS/EPICERIE/TENDANCE-CUISINE-FUSION](https://www.metro.fr/metro/univers-produits/epicerie/tendance-cuisine-fusion) : COUSINE FUSION

[HTTPS://FOOD-MANAGEMENT-SCHOOL.COM/TENDANCE-FOOD-LE-BRUNCH/](https://food-management-school.com/tendance-food-le-brunch/) : BRUNCH

MERCI D'AVOIR TÉLÉCHARGÉ MON E-BOOK !

VOUS ÊTES INTÉRESSÉS PAR D'AUTRES RECETTES ET PAR DES CONSEILS DIÉTÉTIQUES ?
N'HÉSITEZ PAS À ME SUIVRE SUR MES RÉSEAUX SOCIAUX !



ASTRID_DIETETICIENNE



ASTRID GRAS



ASTRIDGRAS528@GMAIL.COM



ASTRID GRAS DIÉTÉTICIENNE

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ !

