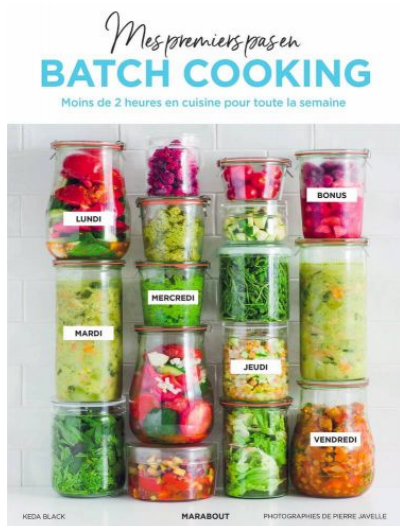


Livre "Mes premiers pas en batchcooking"

0309173081



Descriptif

Le batch cooking c'est la recette pour préparer et planifier sa semaine à l'avance. En fonction du temps libre dont on dispose le dimanche (1h, 1h30, 2h ou 2h30), vous aurez le choix parmi plusieurs dimanches pour préparer 5 plats prêts en kit, à assembler en moins de 10 minutes chaque soir de la semaine. Chacun des dimanches est imaginé selon les mêmes règles : un timing pour la préparation, et maximum 10 minutes de préparation la semaine, des ingrédients accessibles et qu'on trouve facilement partout, une sélection de recettes populaires, des kits préparés puis congelés pour les idées de fin de semaine, une série d'instructions coordonnées pour faire les choses dans le bon ordre (pour ne pas se retrouver à devoir faire deux gestes de cuisine en même temps). 15 dimanches types donc au moins 75 idées recettes. Des pages bullet à photocopier d'organiseur de la semaine, des fiches mémo pour les grandes règles et les idées basiques à toujours avoir dans son placard, son congélateur.

Le batch cooking c'est la recette pour préparer et planifier sa semaine à l'avance. En fonction du temps libre dont on dispose le dimanche (1h, 1h30, 2h ou 2h30), vous aurez le choix parmi plusieurs dimanches pour préparer 5 plats prêts en kit, à assembler en moins de 10 minutes chaque soir de la semaine. Chacun des dimanches est imaginé selon les mêmes règles : un timing pour la préparation, et maximum 10 minutes de préparation la semaine, des ingrédients accessibles et qu'on trouve facilement partout, une sélection de recettes populaires, des kits préparés puis congelés pour les idées de fin de semaine, une série d'instructions coordonnées pour faire les choses dans le bon ordre (pour ne pas se retrouver à devoir faire deux gestes de cuisine en même temps). 15 dimanches types donc au moins 75 idées recettes. Des pages bullet à photocopier d'organiseur de la semaine, des fiches mémo pour les grandes règles et les idées basiques à toujours avoir dans son placard, son congélateur.

Caractéristiques techniques et dimensionnelles

I.	21 cm	L.	26,4 cm	Pages	965
----	-------	----	---------	-------	-----