



Légumes secs

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Légumes secs

Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif

Légumes secs Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif

 [Télécharger Légumes secs ...pdf](#)

 [Lire en ligne Légumes secs ...pdf](#)

142 pages

Extrait

- Les légumes secs sont connus depuis la plus haute Antiquité. Ils sont cités dans la Bible et dans les autres livres saints de l'humanité, de l'Asie à l'Europe, comme l'une des ressources alimentaires les plus précieuses.

- Les légumes secs sont les fruits de plantes de la famille des légumineuses récoltées à maturité. Le qualificatif «sec» fait référence à leur grande capacité de conservation, par opposition aux légumineuses vertes récoltées avant maturité telles que les petits pois ou les haricots verts. On cueille les gousses, qu'on ouvre pour trouver les graines mises à sécher pour les conserver

- À notre époque moderne, toujours pressée, on néglige trop souvent les légumes secs, car il faut en général les faire tremper pour les réhydrater avant une cuisson assez longue. Mais, dans les siècles passés, où la conservation des aliments était un grand avantage, les légumes secs étaient la base de la nourriture des classes populaires, en dehors du pain.

- En latin, le mot legumen désigne toute graine renfermée dans une gousse. C'est l'étymologie du mot légume : le légume sec est le «légume» par excellence au Moyen Âge. Présentation de l'éditeur

- Les légumes secs sont connus depuis la plus haute Antiquité.

- Le qualificatif «sec» fait référence à leur grande capacité de conservation, par opposition aux légumineuses vertes, récoltées avant maturité.

- Pourtant, ils sont vendus prêts à l'usage. Triés, propres, de taille et d'aspect homogènes, ils se conservent bien et se cuisent aisément.

- On peut les préparer à l'avance et les accommoder de façon très variée. Ils peuvent être consommés froids (salades, entées) ou chauds, en plat principal, seuls ou en accompagnement, entiers, en soupes ou en purées, été comme hiver.

- Les légumes secs sont une source précieuse de protéines, de fibres alimentaires, de glucides complexes, sans cholestérol et pratiquement dépourvus de graisses (moins de 5 % de lipides). Ils sont les alliés incontournables de notre santé et d'une alimentation équilibrée.

Download and Read Online Légumes secs Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif

#1TBOD5JSNC4

Lire Légumes secs par Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif pour ebook en ligneLégumes secs par Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif 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 Légumes secs par Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif à lire en ligne. Online Légumes secs par Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif ebook Téléchargement PDFLégumes secs par Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif DocLégumes secs par Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif MobipocketLégumes secs par Stéphane Dupré, Saep, Jean-François Campagne, Collectif EPub

1TBOD5JSNC41TBOD5JSNC41TBOD5JSNC4