

Mes recettes pour la rando et le vélo - A glisser dans son sac à dos

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mes recettes pour la rando et le vélo - A glisser dans son sac à dos / De Delphine Lebrun, Photographies de Claire Payen

Auteur(s) : Lebrun, Delphine

Autre(s) responsabilité(s) : Payen, Claire (1988-....) (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2022

Fabrication / Impression : Paris

Description matérielle : 1 vol. (175 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

ISBN : 978-2-263-18019-4

EAN : 9782263180194

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 641.555 23

Note(s) : Index

Résumé ou extrait : Mes recettes du sac à dos : en rando, en balade, à vélo... 70 recettes astucieuses à emporter partout pour en finir avec le sandwich triangle ! Le soleil pointe le bout de son nez, vous êtes pris d'un envie de promenade et de grand air ? Enfilez vos chaussures de rando, enfourchez votre vélo, et vous voilà sur la route... Mais préparer un pique-nique sain et sympa qui n'alourdisse pas trop votre sac à dos relève du défi ! Découvrez des idées saines, rassasiantes, gourmandes, 70 recettes ingénieuses qui s'adressent à tous les aventuriers qui en ont marre du pain de mie-jambon ! des astuces pour organiser votre sac à dos des recettes originales adaptées au plein air et à l'activité physique des variantes pour ne jamais vous lasser Sandwich seigle et saumon fumé, bagel au pastrami, salade de lentilles et gouda, taboulé aux super céréales, barres granolas pour les sportifs, barres gourmandes façon brownies, smoothie protéiné aux figues, eau réhydratante aux fruits... vous allez avoir hâte de reprendre la route !

Sujet(s) : Gastronomie / Vin

Cuisine familiale

Livres pratiques

Cuisine - gastronomie - vin

Cuisine par thèmes
cuisine
Vie pratique : cuisine et sport
Cuisine, gastronomie
Vie pratique
Cuisine - Gastronomie - Vin
Cuisine
Pratique
Sports - moyens de transport
Cuisine
Cuisine Vins

Sujet - Nom commun : Cuisine préparée à l'avance

Adresse électronique et mode d'accès :

http://www.librairiedialogues.fr//ws/notice/9782263180194/unimarc_utf-8