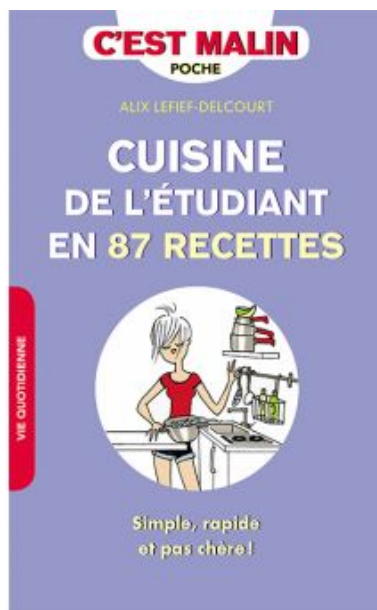


La cuisine de l'étudiant malin



Editeur:	Leduc S.
ISBN:	1028504365
Collection:	Malin
Auteur:	Alix Lefief-Delcourt
Date de parution:	08/09/2017
Catégorie:	Cuisine et vins

[La cuisine de l'étudiant malin.pdf](#)

[La cuisine de l'étudiant malin.epub](#)

Entre les cours, les jobs étudiants, les apéros et autres obligations, difficile de se nourrir sainement, surtout avec une cuisine rikiki et un budget quasi inexistant. Pourtant, avec les bonnes astuces, manger autre chose que des pâtes au gruyère sans se mettre sur la paille est tout à fait possible ! Découvrez vite dans ce livre : - Comment optimiser votre coin cuisine : agencer le tout avec ingéniosité, n'acheter que les ustensiles indispensables... - Les clés pour un budget alimentaire maîtrisé : tenir vos comptes, savoir où acheter des aliments malins, opter pour les justes quantités... - Le top 10 des ingrédients économiques et santé : pâtes, oeufs, lentilles, huile d'olive... Chacun a sa place dans votre cuisine d'étudiant ! - Des menus et 87 recettes économiques pour toutes les occasions : Houmous express, Poulet aux petits légumes (à la bouilloire), Crumble jambon-brocoli, Vacherin express... - Inclus : des suggestions d'en-cas et de boissons spéciales « concentration » pour les examens ! **DES RECETTES SAVOUREUSES, ÉQUILIBRÉES ET FACILES À RÉALISER !**