



# Les graines germées de A à Z

*Carole Dougoud Chavannes*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Les graines germées de A à Z** Carole Dougoud Chavannes

 [Download Les graines germées de A à Z ...pdf](#)

 [Read Online Les graines germées de A à Z ...pdf](#)

# **Les graines germées de A à Z**

*Carole Dougoud Chavannes*

**Les graines germées de A à Z** Carole Dougoud Chavannes

## Téléchargez et lisez en ligne Les graines germées de A à Z Carole Dougoud Chavannes

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... tout ce dont le corps a besoin pour aider à un fonctionnement optimal se trouve dans les graines germées et les jeunes pousses. Ce livre, conçu comme un guide illustré, vous révèle la vie intime de plus de soixante graines et semences, de leur état au repos jusqu'à leur épanouissement en jeunes pousses pleines de vitalité. Grâce à de nombreuses photos qui illustrent mieux que les mots, l'ouvrage vous fait découvrir pas à pas la fantastique aventure de la germination. Vous y trouverez : un survol des céréales, des légumineuses, des oléagineuses, des légumes et épices qui composent l'éventail des graines à germer avec tous les détails de leurs propriétés thérapeutiques et nutritionnelles ; un tour du monde des aliments qui comptent parmi les plus puissants sur terre ; l'histoire de chaque famille botanique et des classifications complètes pour faciliter la compréhension et l'ordre du règne végétal. Vous y apprendrez l'importance de la température et de la qualité des grains. Vous découvrirez comment choisir le type de germeoir approprié à chaque semence, comment germer avec succès chez vous et en voyage, comment éviter les écueils du débutant et devenir un parfait jardinier d'intérieur à moindre frais, pour profiter chaque jour de la valeur exceptionnelle de ces aliments vivants, frais et si nutritifs. Des recettes alléchantes et simples à réaliser au quotidien vous incitent à développer votre talent créatif pour faire profiter votre entourage de ces aliments qui procurent la vie et la conservent ! « Germer est une subtile alchimie entre la lumière, l'air et l'eau. Germer chez soi, c'est comme participer à la palpitation de la vie ! » Active dans le domaine de l'alimentation saine depuis 1971, Carole Dougoud Chavannes a créé et exploité deux restaurants végétariens à Genève. Elle fait connaître la « cuisine du monde » végétarienne à l'occasion de diverses manifestations. Formée en Californie et en

Floride. Présentation de l'éditeur

Riches en vitamines, protéines, minéraux, lipides polyinsaturés, sucres de qualité et surtout enzymes... tout ce dont le corps a besoin pour aider à un fonctionnement optimal se trouve dans les graines germées et les jeunes pousses. Ce livre, conçu comme un guide illustré, vous révèle la vie intime de plus de soixante graines et semences, de leur état au repos jusqu'à leur épanouissement en jeunes pousses pleines de vitalité. Grâce à de nombreuses photos qui illustrent mieux que les mots, l'ouvrage vous fait découvrir pas à pas la fantastique aventure de la germination. Vous y trouverez : un survol des céréales, des légumineuses, des oléagineuses, des légumes et épices qui composent l'éventail des graines à germer avec tous les détails de leurs propriétés thérapeutiques et nutritionnelles ; un tour du monde des aliments qui comptent parmi les plus puissants sur terre ; l'histoire de chaque famille botanique et des classifications complètes pour faciliter la compréhension et l'ordre du règne végétal. Vous y apprendrez l'importance de la température et de la qualité des grains. Vous découvrirez comment choisir le type de germeoir approprié à chaque semence, comment germer avec succès chez vous et en voyage, comment éviter les écueils du débutant et devenir un parfait jardinier d'intérieur à moindre frais, pour profiter chaque jour de la valeur exceptionnelle de ces aliments vivants, frais et si nutritifs. Des recettes alléchantes et simples à réaliser au quotidien vous incitent à développer votre talent créatif pour faire profiter votre entourage de ces aliments qui procurent la vie et la conservent ! « Germer est une subtile alchimie entre la lumière, l'air et l'eau. Germer chez soi, c'est comme participer à la palpitation de la vie ! » Active dans le domaine de l'alimentation saine depuis 1971, Carole Dougoud Chavannes a créé et exploité deux restaurants végétariens à Genève. Elle fait connaître la « cuisine du monde » végétarienne à l'occasion de diverses manifestations. Formée en Californie et en

Floride. Biographie de l'auteur

Active dans le domaine de l'alimentation saine depuis 1971, Carole Dougoud Chavannes a créé et exploité deux restaurants végétariens à Genève. Elle fait connaître la cuisine du monde végétarienne à l'occasion de diverses manifestations. Formée en Californie et en Floride à la Living food, elle devient praticienne en nutrition et conseillère en transition alimentaire et hygiène de vie. Dans le cadre de son Institut Haute Vitalité, elle organise des séjours detox et rajoute à ses formations la cuisine Vegan crue et vivante

(végétalienne) en privilégiant les ingrédients à haute densité nutritionnelle (algues marines, graines germées, jeunes pousses, jus verts). Elle forme des chefs et est aussi consultante pour la grande distribution qui s'intéresse à cette nouvelle tendance culinaire. Elle est déjà l'auteur de deux livres sur les algues marines.  
Download and Read Online Les graines germées de A à Z Carole Dougoud Chavannes #TGK5YJC7RH9

Lire Les graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes pour ebook en ligneLes graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes 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 Les graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes à lire en ligne.Online Les graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes ebook Téléchargement PDFLes graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes DocLes graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes MobipocketLes graines germées de A à Z par Carole Dougoud Chavannes EPub  
**TGK5YJC7RH9TGK5YJC7RH9TGK5YJC7RH9**