



## Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères

*Solveig DARRIGO-DARTINET*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères Solveig DARRIGO-DARTINET

 [Telecharger Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères ...pdf](#)

# Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères

*Solveig DARRIGO-DARTINET*

Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères Solveig DARRIGO-DARTINET

## Téléchargez et lisez en ligne Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères Solveig DARRIGO-DARTINET

---

Format: Ebook Kindle  
Présentation de l'éditeur

Une nouvelles collection!

30 recettes légères élaborées par une diététicienne pour s'offrir les plaisirs d'un apéro dînatoire en toute sérénité.

Quoi de plus sympa et convivial qu'un apéro dînatoire? Mais qui dit apéro dit souvent mini-cakes, canapés, chips et autres bouchées aussi délicieuses que caloriques.

Pourtant, ce n'est pas une fatalité. Il est tout à fait possible de préparer des mets gourmands, savoureux sans pour autant exploser le compteur des calories. Solveig Darrigo, diététicienne connue et reconnue, a concocté pour vous 30 recettes légères et équilibrées pour composer un apéro dînatoire aussi délicieux qu'inoffensif !

Au menu: Verrines mangue-concombre-crabe, Tapas de pomme au caviar de carotte, Muffins poivron-olives et Mini-brochettes de fruits au pain d'épices ou encore Pointes d'asperges et dip de radis, Boulettes de poisson à l'ananas, Galettes de sarrasin au saumon fumé et Cake léger citron-amandes.

Alors, n'hésitez plus: cédez à la gourmandise, vous n'aurez pas à le regretter !

Présentation de l'éditeur

Une nouvelles collection!

30 recettes légères élaborées par une diététicienne pour s'offrir les plaisirs d'un apéro dînatoire en toute sérénité.

Quoi de plus sympa et convivial qu'un apéro dînatoire? Mais qui dit apéro dit souvent mini-cakes, canapés, chips et autres bouchées aussi délicieuses que caloriques.

Pourtant, ce n'est pas une fatalité. Il est tout à fait possible de préparer des mets gourmands, savoureux sans pour autant exploser le compteur des calories. Solveig Darrigo, diététicienne connue et reconnue, a concocté pour vous 30 recettes légères et équilibrées pour composer un apéro dînatoire aussi délicieux qu'inoffensif !

Au menu: Verrines mangue-concombre-crabe, Tapas de pomme au caviar de carotte, Muffins poivron-olives et Mini-brochettes de fruits au pain d'épices ou encore Pointes d'asperges et dip de radis, Boulettes de poisson à l'ananas, Galettes de sarrasin au saumon fumé et Cake léger citron-amandes.

Alors, n'hésitez plus: cédez à la gourmandise, vous n'aurez pas à le regretter !

#### Biographie de l'auteur

Solveig Darrigo-Dartinet est diététicienne à Issy-les-Moulineaux (92), spécialisée dans le conseil culinaire. Elle collabore à divers magazines grands publics tels que Marie-Claire ou Avantages dans lesquels elle propose des chroniques diététiques. Elle participe régulièrement à l'émission sur la 5 à 13h Le Magazine de la santé animée par Marina d'Encausse et Michel Symes. Elle anime régulièrement des conférences sur la nutrition et forme depuis des années des cuisiniers ainsi que des professionnels de l'agro-alimentaire.

Elle a déjà publié chez Solar Petits repas en famille, Petits dîners légers et Bien cuisiner léger, et a également rédigé ou collaboré à la rédaction de plusieurs autres livres chez d'autres éditeurs comme Saveurs de la viande, Guide de dégustation aux éditions Belin/Herschel (2003), Cuisine et diététique aux éditions BPI (2001) ou encore Cuisiner autrement avec les confitures, aux éditions Herscher (1999). Elle a également son propre site Internet [www.nutriveig](http://www.nutriveig)

Download and Read Online Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères Solveig DARRIGO-DARTINET  
#QPO63BNLSV5

Lire Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères par Solveig DARRIGO-DARTINET pour ebook en ligne Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères par Solveig DARRIGO-DARTINET 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 Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères par Solveig DARRIGO-DARTINET à lire en ligne. Online Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères par Solveig DARRIGO-DARTINET ebook Téléchargement PDF Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères par Solveig DARRIGO-DARTINET Doc Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères par Solveig DARRIGO-DARTINET Mobipocket Mes apéritifs dînatoires - Variations Légères par Solveig DARRIGO-DARTINET EPub

**QPO63BNLSV5QPO63BNLSV5QPO63BNLSV5**