



La Gastronomie en plein air

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

La Gastronomie en plein air

Odile Dumais

La Gastronomie en plein air Odile Dumais

 [Télécharger La Gastronomie en plein air ...pdf](#)

 [Lire en ligne La Gastronomie en plein air ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La Gastronomie en plein air Odile Dumais

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Voici un ouvrage de référence unique, un guide complet qui saura plaire aux simples amateurs comme aux mordus d'activités de plein air qui aiment bien manger. Prologue de Thierry Pétry Préface de Gaston Lepage «Je souhaite vous communiquer mon amour de la cuisine en plein air. Je vous livre mes plus beaux secrets, mes meilleures recettes et découvertes techniques afin de rendre votre séjour au grand air plus savoureux.» Odile Dumais

Quoi de plus agréable que de se régaler autour d'un feu de camp, au bord d'un lac entre amis ou même dans un refuge après une excursion de ski de fond ? Voici un ouvrage de référence unique, un guide complet qui saura plaire aux simples amateurs comme aux mordus d'activités de plein air qui aiment bien manger. Du simple pique-nique d'un jour à l'excursion de longue durée, tous pourront apprendre comment mieux planifier des menus, quels sont les meilleurs choix d'aliments en plein air, les trucs de transport, les plus récentes méthodes de conservation, des informations quant à l'équipement, etc. Ce guide complet de près de 300 pages comprend :

- Près d'une cinquantaine de recettes inédites, simples et savoureuses à déguster en camping, en randonnée de vélo, en excursion de ski de fond, à la montagne, etc.
- Une multitude de tableaux afin de faciliter les préparatifs : liste d'épicerie, quantité d'aliments par personne, quantité de carburant à emporter, etc.
- De précieux conseils sur l'équipement culinaire en plein air, les méthodes de conservation des aliments, les menus pour les excursions d'été et d'hiver, etc.
- Des informations scientifiques vulgarisées portant sur les principes d'acclimatation du corps humain au froid, à la chaleur, à l'altitude afin de mieux comprendre et de prévoir son alimentation selon toutes les conditions que l'on peut rencontrer lors des activités de plein air.
- Des dizaines de trucs pour transporter les aliments : emballage, conservation, déshydratation.
- Six chapitres étoffés sur tous les aspects de la cuisine en plein air :- L'évolution des équipements et de la façon de s'alimenter en plein air à partir des expériences de célèbres explorateurs.- Les bases théoriques de l'alimentation.- Les particularités alimentaires liées au froid, à la chaleur, à l'altitude.- Les modes d'alimentation en plein air, menus types, équipement culinaire, répartition des repas, etc.- La technique de conservation idéale : la déshydratation des aliments.- À la table d'Odile : près d'une cinquantaine de recettes, leur mode de préparation, leur valeur nutritive et autant de souvenirs de voyage racontés par l'auteure !

• Un ouvrage publié conjointement avec le magazine Géo Plein Air, le seul magazine au Québec exclusivement consacré aux activités de plein air.

Présentation de l'éditeur

Voici un ouvrage de référence unique, un guide complet qui saura plaire aux simples amateurs comme aux mordus d'activités de plein air qui aiment bien manger. Prologue de Thierry Pétry Préface de Gaston Lepage «Je souhaite vous communiquer mon amour de la cuisine en plein air. Je vous livre mes plus beaux secrets, mes meilleures recettes et découvertes techniques afin de rendre votre séjour au grand air plus savoureux.» Odile Dumais

Quoi de plus agréable que de se régaler autour d'un feu de camp, au bord d'un lac entre amis ou même dans un refuge après une excursion de ski de fond ? Voici un ouvrage de référence unique, un guide complet qui saura plaire aux simples amateurs comme aux mordus d'activités de plein air qui aiment bien manger. Du simple pique-nique d'un jour à l'excursion de longue durée, tous pourront apprendre comment mieux planifier des menus, quels sont les meilleurs choix d'aliments en plein air, les trucs de transport, les plus récentes méthodes de conservation, des informations quant à l'équipement, etc. Ce guide complet de près de 300 pages comprend :

- Près d'une cinquantaine de recettes inédites, simples et savoureuses à déguster en camping, en randonnée de vélo, en excursion de ski de fond, à la montagne, etc.
- Une multitude de tableaux afin de faciliter les préparatifs : liste d'épicerie, quantité d'aliments par personne, quantité de carburant à emporter, etc.
- De précieux conseils sur l'équipement culinaire en plein air, les méthodes de conservation des aliments, les menus pour les excursions d'été et d'hiver, etc.
- Des informations scientifiques vulgarisées portant sur les principes d'acclimatation du corps humain au froid, à la chaleur, à l'altitude afin de mieux comprendre et de prévoir son alimentation selon toutes les conditions que l'on peut rencontrer lors des activités de plein air.
- Des dizaines de trucs pour transporter les aliments : emballage, conservation, déshydratation.
- Six chapitres étoffés sur tous les aspects de la cuisine en plein air

: - L'évolution des équipements et de la façon de s'alimenter en plein air à partir des expériences de célèbres explorateurs.- Les bases théoriques de l'alimentation.- Les particularités alimentaires liées au froid, à la chaleur, à l'altitude.- Les modes d'alimentation en plein air, menus types, équipement culinaire, répartition des repas, etc.- La technique de conservation idéale : la déshydratation des aliments.- À la table d'Odile : près d'une cinquantaine de recettes, leur mode de préparation, leur valeur nutritive et autant de souvenirs de voyage racontés par l'auteure ! • Un ouvrage publié conjointement avec le magazine Géo Plein Air, le seul magazine au Québec exclusivement consacré aux activités de plein air.

Download and Read Online La Gastronomie en plein air Odile Dumais #3XNV40SRWH5

Lire La Gastronomie en plein air par Odile Dumais pour ebook en ligneLa Gastronomie en plein air par Odile Dumais 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 La Gastronomie en plein air par Odile Dumais à lire en ligne. Online La Gastronomie en plein air par Odile Dumais ebook Téléchargement PDFLa Gastronomie en plein air par Odile Dumais DocLa Gastronomie en plein air par Odile Dumais MobipocketLa Gastronomie en plein air par Odile Dumais EPub
3XNV40SRWH53XNV40SRWH53XNV40SRWH5