

## Mes p'tites gamelles : [manger bio au bureau]...

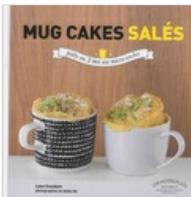
Livre | Clea (1981-....). Auteur | 2008

Surtout ne pas se priver d'un p'tit bonheur ! Celui de déballer chaque midi sa boîte-repas en se disant que L'on va pouvoir se ressourcer, se faire du bien et penser à soi, pour une fois, au milieu d'une journée pas forcément très...

[Plus d'informations...](#)



Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.4 CLE



## Mug cakes salés : les cakes fondants et moell...

Livre | Knudsen, Lene. Auteur | 2013

[Plus d'informations...](#)



Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.4 KNU



## Juste une casserole / Sabrina Fauda-Rôle

Livre | Fauda-Rôle, Sabrina. Auteur | 2020

Des plats originaux et délicieux à composer avec juste une casserole en un clin d'oeil. Prêt à cuisiner facile, immédiat et gourmand.

[Plus d'informations...](#)



Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque La Ponatière - Echirrolles	Adulte	641.5 FAU
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.5 FAU



## Pâtisserie maison zéro gluten : 50 recettes g...

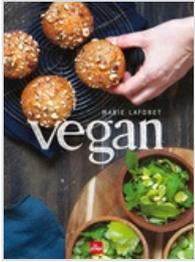
Livre | Abraham, Bérengère | 2016

Quel plaisir de déguster un beau gâteau moelleux et doré à souhait ! Mais lorsqu'on pratique un régime sans gluten, tout est à réinventer... Laissez-vous guider et découvrez 50 recettes ultra-gourmandes, variées et aux saveurs nou...

[Plus d'informations...](#)



Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.86 ABR



## Vegan / textes et photographies, Marie Laforêt...

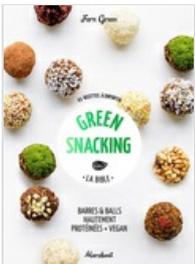
Livre | Laforêt, Marie (1983-....). Auteur | 2014

Une somme très complète sur la cuisine végétalienne (sans aucun produits animaux): la participation d'un médecin spécialiste de la nutrition, plus de 500 recettes très illustrées... - Un chapitre rédigé par le docteur Jérôme Berna...

[Plus d'informations...](#)



Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Paul Eluard Fontaine	Adulte	641.91



## Barres & balls énergétiques : la bible / Fern...

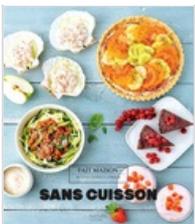
Livre | Green, Fern. Auteur | 2016

Un livre de 60 recettes de barres ou boules énergétiques, composées de graines + fruits séchés + oléagineux, pour faire le plein d'énergie et apporter une sensation de satiété durable. Des concentrés d'énergie riches en protéines ...

[Plus d'informations...](#)



Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque André Malraux SMH	Adulte	641.56 GRE
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.8 GRE



## Sans cuisson / Éva Harlé

Livre | Harlé, Éva. Auteur | 2017

- 70 recettes- Des idées de menus- Une introduction détaillée pour s'organiser en cuisine. Cuisiner sans cuisson c'est possible ! Notre auteur vous donne toutes les astuces pour réaliser des recettes épatantes sans l'aide du four, d...

[Plus d'informations...](#)



Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.51 HARL



## Objectif zéro viande : au secours, qu'est-ce ...

Livre | Toja, Olivia. Auteur | 2018

Que ce soit pour l'environnement (manger de la viande n'est pas vraiment écolo), par éthique (et contre la souffrance des animaux), pour votre santé (eh oui, la viande contient de nombreuses substances nocives : acidité, acides an...

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.56 TOJ



## Mes premiers pas en batch cooking / Keda Blac...

Livre | Black, Keda (1976-....). Auteur | 2018

Qu'est-ce que c'est ? Cuisiner à l'avance les diners de la semaine. A qui s'adresse ce livre ? A tous ceux qui veulent manger du fait maison aussi en semaine. Pour combien de personnes ? Les recettes sont données pour 4 personnes,...

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque Paul Langevin SMH	Adulte	641.4 BLA
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.4 BLA



## 60 activités Montessori en cuisine / Federica...

Livre | Buglioni, Federica. Auteur | 2019

Montessori en cuisine ! Les enfants entre 3 et 6 ans sont naturellement intéressés par la cuisine. Ils aiment goûter, mélanger, séparer, couper, presser, soupeser, éplucher... Aborder la cuisine avec l'angle Montessori va les aid...

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Paul Eluard Fontaine	Jeunesse	641.8
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	641.1 BUG



## Je réussis ma détox sucre / Bérengère Philipp...

Livre | Philippon, Bérengère (1978-....). Auteur | 2021

Vous voulez vous libérer des pulsions sucrées, être en bonne santé et avoir toujours la pêche ? Adoptez l'alimentation à Index glycémique (IG) bas ! La quarantaine à peine passée, Bérengère a eu un déclic : pour éviter les soucis ...

[Plus d'informations...](#)



Site	Emplacement	Cote
Bouquinbus - Echirolles	Adulte	641.56 PHI
Bibliothèque Gabriel Péri SMH	Adulte	613.2 PHI