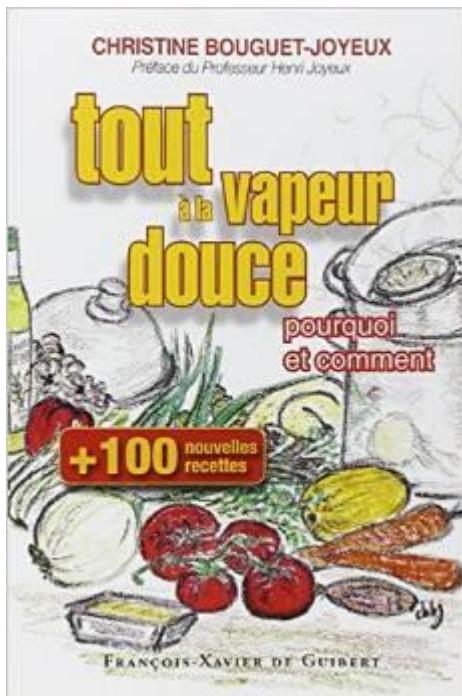


# Tout à la vapeur douce,

Cent nouvelles recettes

de [Christine Bouquet-Joyeux](#)



Après le Guide Pratique de gastronomie familiale, voici, en complément, un précis de cuisson à la vapeur douce et une centaine de nouvelles recettes..... toutes à la vapeur douce. Contrairement aux idées reçues, la cuisson à la vapeur n'a rien à voir avec la cuisine à l'eau, en outre elle est très rapide et préserve, ou mieux, développe le goût des fruits, légumes, viandes et condiments. Mêmes dans les salades, certains ingrédients passent par ce mode de cuisson. Il est l'idéal pour notre santé, et ne détériore pas les aliments. Le sauna qu'il leur fait subir (vapeur abondante à 95° maximum) permet d'éliminer les produits toxiques. Ainsi, vous faciliterez la digestion et l'absorption des aliments et l'élimination des déchets. Votre état général s'en trouvera amélioré moins de surpoids, moins de fatigue et de déprime, plus de tonus et une meilleure immunité... Mangez mieux et meilleur, préservez couleurs, odeurs et saveurs, et vous ferez les délices de toute votre famille.