



## MES PETITES BOITES A MANGER

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# MES PETITES BOITES A MANGER

*SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER*

**MES PETITES BOITES A MANGER SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER**

 [Télécharger MES PETITES BOITES A MANGER ...pdf](#)

 [Lire en ligne MES PETITES BOITES A MANGER ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne MES PETITES BOITES A MANGER SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER

---

100 pages

Extrait

À la maison, la gamelle a toujours été une institution. Dans la famille, chacun avait son style bien défini : mon père, un repas très copieux à base de pain, de viande ou d'oeufs ; ma mère, des petites portions de différents ingrédients répartis dans une multitude de boîtes. Mon frère, toujours en retard, composait sa gamelle avec les ingrédients repérés en quelques secondes en ouvrant la porte du réfrigérateur, provoquant ainsi des mariages insolites. Quant à mes gamelles, elles sont un formidable terrain d'expérimentation pour mes recettes. Les conditions de transport, les assaisonnements et le réchauffage (ou non] incitent à la créativité.

Deux découvertes ont marqué mon inspiration pour ces boîtes à manger : les bentos japonais (et notamment les charaben, contraction des mots bento et character, désignant ces repas où la nourriture savamment taillée, colorée et mise en scène évoque des petits personnages, des héros de bandes dessinées, des paysages, etc.) et les tiffins indiens, ces boîtes métalliques à plusieurs étages, transportées par des armées de dabbawalla, coursiers souvent illettrés, qui ont mis au point un astucieux système de couleurs et de signes pour livrer des milliers de gamelles avec une marge d'erreur presque nulle et une précision époustouflante (immeuble, étage, bureau, destinataire).

D'habitude, ce sont d'abord les goûts qui se mettent en place dans ma tête, pour ensuite se matérialiser dans l'assiette, adoptant telle ou telle forme. Pour ces boîtes à manger, ce sont les contenants qui sont à l'origine de la création des recettes, ce sont eux qui m'ont guidée par leur configuration, leur praticité...

Au bureau, sur le chantier, dans le train, sur un banc public... chacun de ces moments s'écrit en gourmandises majuscules. À vous de composer vos boîtes à manger en vous inspirant de ces idées ! Présentation de l'éditeur

Bien avant que ce soit à la mode, les petites gamelles faisaient déjà partie de l'univers culinaire de Sonia Ezgulian. Avec son complice Emmanuel Auger, elle nous propose ici plus de cent recettes pour des repas sains à emporter et des idées astucieuses pour créer de jolies lunch boxes en détournant des boîtes diverses et variées. Un mot de l'auteur

"On raconte aux enfants que les filles naissent dans les roses et les garçons dans les choux. Je crois que je suis née dans un potager. Petite, j'adorai faire la sieste dans les rangs de haricots, bien installée dans le sillon et à l'ombre sous les plants. Mes grands-parents étaient maraîchers et les saisons rythmaient notre vie en couleurs et en saveurs, les premières salades de printemps, les savoureuses tomates de l'été, les haricots si croquants, la vigne en automne, les blettes, les choux pour les soupes d'hiver.... Sans oublier les arbres fruitiers croulants sous le poids des cerises, des pêches, des abricots ou des noix. Mon plus beau souvenir de festin potager est lié à une plante au goût acidulé, le pourpier. C'était mon caviar de l'été, cru en salade avec des tomates et des oignons frais ou cuits avec du boulghour... Aujourd'hui encore, mon père cultive un petit lopin de terre et mon plus grand plaisir est de cueillir avec lui ces trésors qui nous lient à la terre. Autre particularité de mes souvenirs d'enfance, les gamelles que chaque membre de la famille préparait soigneusement la veille ou le matin même. A la maison, la gamelle a toujours été une institution. Toute la famille avait son style bien défini : mon père, un repas très copieux à base de pain, de viande ou d'oeufs ; ma mère, des petites portions de différents ingrédients répartis dans une multitude de boites. Mon frère, toujours en retard, composait sa gamelle avec les ingrédients repérés en ouvrant la porte du réfrigérateur, provoquant ainsi des mariages insolites. Pour moi, la gamelle est un formidable terrain d'expérimentation pour mes recettes. Les conditions de transport, les assaisonnements et le réchauffage (ou non) incitent à la créativité sous peine de plonger dans une monotonie des menus.

Pour rendre hommage à tous ces souvenirs d'enfance et de jeunesse, j'ai mêlé le plaisir de cuisiner les légumes au fil des saisons et de trouver des solutions astucieuses pour composer les repas nomades, ma source d'équilibre et d'inspiration."

Sonia Ezgulian

Download and Read Online MES PETITES BOITES A MANGER SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER #K3TP6YFHC0I

Lire MES PETITES BOITES A MANGER par SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER pour ebook en ligne  
MES PETITES BOITES A MANGER par SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER  
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 PETITES BOITES A MANGER par SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER à lire en ligne.  
Online MES PETITES BOITES A MANGER par SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER ebook  
Téléchargement PDF MES PETITES BOITES A MANGER par SONIA EZGULIAN, EMMANUEL  
AUGER Doc MES PETITES BOITES A MANGER par SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER  
Mobipocket MES PETITES BOITES A MANGER par SONIA EZGULIAN, EMMANUEL AUGER EPub  
**K3TP6YFHC0IK3TP6YFHC0IK3TP6YFHC0I**