



L'AUTEURE

Céline de Cérou est styliste et photographe culinaire, basée à Marseille. Elle est auteure de plusieurs livres de cuisine chez Solar dont le dernier est *La cuisine pour enfants avec le robot Monsieur Cuisine Mini*. On peut retrouver son travail sur www.celinedecerou.com.



SOLAR

Ma cuisine au micro-ondes

100 recettes sans prise de tête

Céline DE CÉROU

> Parution le **16 JANVIER**
> 216 pages
> 19,90 €

100 recettes créatives et à petit prix à cuisiner au micro-ondes.

Habituellement utilisé pour la décongélation et le réchauffage de plats ou d'aliments, voici un livre dont les 100 recettes ont été confectionnées pour être cuites au micro-ondes.

100 recettes **originales et ultra gourmandes pour se préparer de bons petits plats** : poisson au gingembre, tacos de poisson, laksa aux crevettes, polenta au ragoût de saucisse, lard à la coréenne, donburi, crozets au potimarron, mais aussi sticky mango rice, clafoutis ou fruits pochés... Ces recettes sont réalisables avec tous les micro-ondes entrée de gamme (700 W).

C'est incroyable tout ce qu'on peut cuisiner avec un micro-ondes !

Ce mode de cuisson est :

- rapide, et permet de cuisiner aussi des plats élaborés (risotto, frittata...),
- économe en énergie (pas de préchauffage),
- sain puisqu'il propose une cuisson à basse température qui préserve les micronutriments, et qui nécessite peu de matière grasse,
- **ET contrairement aux idées reçues, sûr à 100 %** : les ondes électromagnétiques qu'il émet sont du même type que les ondes lumineuses ou les ondes radio. **À titre d'exemple, nos téléphones portables émettent plus de micro-ondes qu'un four à micro-ondes.**

