

VIE PRATIQUE

LA CUISINE SAIN ET LEGUMINEUSE AVEC TORNADO

Maj 05/08/19

Fabrice VALDELIEVRE

Je n'ai pas appris à cuisiner
Du coup, je n'aime pas ça...

Mais quand je mange, essentiellement des légumes, je me sens beaucoup mieux et performant
Alors, comment faire ?

J'ai acheté le hachoir à main TORNADO

Vendu par DEMARLE

https://boutique.guydemarle.com/decoupe/668-tornado-guy-demarle.html?search_query=tornado&results=3

Prix : 43€ ce jour



C'est plus que simple :

- J'achète tous les légumes possibles et imaginables :



- Je les lave un peu. Je les découpe en morceau
Attention : les deux couteaux : bien parallèles... :



- Je les broie avec cette machine miracle et manuelle
Par 5 coups de manivelle :



- C'est pas beau ?
C'est pas grave...



- Je les mets dans une poêle, avec un peu d'huile d'olive
Et un peu de crème fraîche : ne soyons pas trop parfaits...
Le soir, je rajoute volontiers une crêpe, un œuf et du fromage : pas de héroïsme... :



- Je fais cuire 5 minutes à peine
Et je me régale... :



