

Où trouver le matériel pour la cuisson sous vide basse température?

En cuisine sous vide à basse température, vos aliments doivent être placés dans un sac en plastic dans lequel vous allez faire le vide. Puis la cuisson s'effectue dans un bain marie dont la température est maintenue de manière extrêmement stable (au 1/10 de degré près) grâce à un thermoplongeur.

Il est encore assez difficile de trouver dans le commerce traditionnel (magasins) le matériel spécifique à la cuisson sous vide basse température. Il existe toutefois un site français spécifique qui vous propose tout le matériel dont vous aurez besoin si vous désirez vous lancer dans l'aventure:

la-cuisine-sous-vide.com

Vous y trouverez aussi bien des machines sous vide, des thermoplongeurs, des sacs spécifiques pour ce type de cuisson, des thermomètres et sondes.



Pour vous équiper il vous faudra 2 types d'appareils.

1/ Les appareils à faire le vide par aspiration

Les professionnels utilisent des scelleuses sous vide à chambre très performantes avec lesquelles ils peuvent même

mettre sous vide des liquides sans qu'ils soient « avalés » par l'aspiration: ces appareils sont extrêmement onéreux. Heureusement vous pouvez trouver des appareils bien moins coûteux appelés scelleuses sous vide par aspiration.

C'est l'appareil le plus facile à trouver dans les magasins électroménager. Les marques les plus connues : Foodsaver, Easy Pro.



Les prix de ce type de machine (tous fabricants confondus) s'échelonnent de 60 à 300 euros selon les modèles. Vous les trouverez en France ou en Belgique dans n'importe quel magasin d'appareils électroménagers.

Vous ne pourrez pas mettre sous vide des liquides avec ce type d'appareil (non professionnels). Pour éviter ces désagréments je vous conseille de congeler les liquides avant de les ajouter dans le sachet et de le souder.

2/ Les appareils de cuisson basse température:

Ce sont des thermoplongeurs.

Vous pouvez trouver des bacs avec thermoplongeur intégré mais le plus simple, au vu des prix qui ont bien baissés ces derniers mois, est d'utiliser un thermoplongeur que vous pourrez adapter directement sur un contenant de votre choix.

Le site **la-cuisine-sous-vide.com** vous propose le nouveau

thermoplongeur SANSAIRE au prix de 214 euros 90.

C'est un appareil facile d'utilisation qui gère la température à 0,1 ° C près. La lecture numérique est clairement visible dans la lumière ou dans l'obscurité. Son moteur est très silencieux. Je l'ai utilisé et testé : il m'a donné entière satisfaction! C'est à ce jour l'appareil qui vous propose performance et qualité à un tarif imbattable .

Vous désirez en savoir plus sur la cuisine sous vide basse température et vous régalez avec les recettes basse température Gourmantissimes? Alors cliquez **ICI**.



Résultat du tirage au sort du thermomètre de cuisson

Le tirage au sort vient d'avoir lieu. L'adresse email gagnant (ou de la gagnante) commence par « **panicaud** ».

Un email vient de lui être envoyé pour l'avertir de sa bonne fortune.

Merci à tous d'avoir participé !

Dany

Le prix était un thermomètre de cuisson:



thermometre pour cuisson basse température au four

Testez la basse température chez vous grâce à « Un dîner en ville »

Vous n'avez jamais dégusté un plat cuit basse température? Vous n'êtes pas équipé en basse température mais vous aimeriez la faire découvrir à vos amis ou votre famille? Un petit envie d'un bon petit plat mais pas envie de cuisiner ou de sortir au restaurant? Il ne vous reste plus qu'à découvrir la cuisine sous vide basse température grâce à des plats dignes des grandes cuisines concoctés par « Un dîner en ville ».



Saumon » Un dîner en ville »

Cette nouvelle société a développé un moyen simple pour réaliser des cuissons basse température chez vous et vous proposer des petits plats délicieux, prêts à être dégustés après environ 30 mn de bain marie suivant les recettes.

Oubliez thermoplongeur, machine sous vide. Il vous faudra tout simplement une casserole et de l'eau!

« Un dîner en ville » vous propose actuellement 4 plats pré-

préparés (la gamme va bientôt s'élargir) dont la fourchette de prix s'échelonne entre 15 à 26 euros suivant le plat. Le minimum pour les commandes est de deux personnes.

- Blanquette de veau de 30 heures, riz vénéré et carottes fanes (17 euros par personne)
- Dos de morue, léger curry vert frais, jardinière de légumes (16 euros par personne)
- Saumon à juste température, sauce Teriyaki à la française, garniture de plein champs (15 euros par personne)
- Côte de veau basse température, jus de veau à la truffe blanche d'Alba, asperges, oignons et carottes (26 euros par personne)

J'ai été contactée par cette société sur mon blog: ma curiosité m'a poussé à commander et à tester la blanquette et les deux plats de poisson. Tous se sont révélés à la hauteur de mes attentes, faciles à faire (vous n'avez qu'à réchauffer les sachets sous vide en suivant les instructions), digne d'un bon restaurant. Le tout grâce aux indicateurs brevetés de « Un dîner en Ville » qui permettent aujourd'hui de réaliser de manière très simple, chez soi, une vraie cuisson à juste température en se passant de l'équipement professionnel qui était nécessaire jusqu'à présent. Vous n'avez qu'à vous fier aux indicateurs de cuisson sur les sachets pour respecter la température idéale pour chaque plat.

~ Phase de démarrage ~

Un Dîner en ville est en cours de déploiement de sa logistique. Pour commander: www.undinerenville.com. Les livraisons sont, pour l'instant, sur un périmètre limité, les produits sont livrés aux points relais suivants ou si vous habitez à Paris ou sa banlieue, vous pouvez bénéficier d'une livraison par coursier.

~ PARIS 13 ~

Le Bistrot Quai – 26 Avenue Pierre Mendès-France, 75013 Paris,

France

~ VERSAILLES/LE CHESNAY 78 ~

Les Vignes de France – 3, avenue de Rocquencourt, 78150- Le Chesnay, France

Voici comment se présentent les produits:

- Réception du colis: les sachets sont placés dans un sachet réfrigéré. Vous pouvez apercevoir sur le sachet de saumon le fameux indicateur de température.



Réception du colis

- Vous devez suivre les explications bien détaillées de la préparation. Très simple d'utilisation.

Équipement nécessaire:
Deux gants alimentaires, une pince pour le réchauffage des légumes et de la sauce, une cuillère pour la cuisson du poisson à jede température.

Préparation:

- Il est fortement recommandé de faire chauffer vos assiettes pour déguster un plat chaud.

Saumon au vin	100°
Saumon au cidre	100°
Saumon à la sauce	100°

litre de poisson	4	6	
Valeur de cuisson	2 litres	2 litres	2,5 litres
Valeur de cuisson	2 litres	2,5 litres	3 litres
Thermopour pour la cuisson	18, 5	18, 4	18, 3

* Les unités de puissance sont en watts. * Ne pas oublier de vérifier les données de l'indicateur qui peut être une puissance.

Cuisson du poisson à jede température : durée totale 30 minutes, laissez du temps en temps pour assurer une homogénéité de température

1 Mettez le poisson dans une casserole avec le volume d'eau indiqué de la table 2. Laissez cuire 30 min en plus de votre poisson.

2 Mettez la casserole sur le feu à la puissance recommandée (voir table 2) sans couvercle. Remuez de temps à autre (entre les 20 min premières).

3 Après 10 à 12 min, le premier carré de l'indicateur (80°) doit tourner. Il est encore blanc, remuez légèrement le feu, il change et mettez la puissance recommandée pendant deux fois remuez plus dans que précédemment.

4 Ouvrez le feu quand le carré de l'indicateur correspondant au niveau de cuisson désiré est devenu noir (voir table 1). Mettez la casserole hors de la plaque de cuisson, laissez reposer sans couvercle 7 min.

5 Préparez vos assiettes.

6 Mettez le poisson en assiettes avec la sauce, plongez les légumes et la sauce dans l'eau bouillante pendant deux minutes.

7 Dans une casserole, mettez à bouillir l'eau pour les légumes et la sauce (voir table 2). Mettez les assiettes au four pour les chauffer.

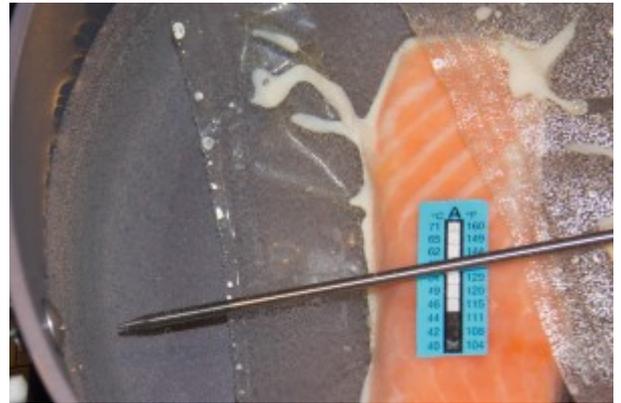
8 Préchauffez le four à 180°.

9 Réchauffez les légumes, de la sauce et réchauffez des assiettes.

Explications détaillées du

réchauffage.

- Trempez les sachets dans l'eau chaude au bain marie et attendez que l'indicateur arrive à bonne température. Vous pouvez voir que l'indicateur a noirci et atteint la température idéale pour le saumon.



Dressez joliment: et voilà le résultat: c'est bluffant non!



Dressage

Rappel, pour commander: www.undinerenville.com

Tirage au sort pour gagner un thermomètre de cuisson



Thermomètre de cuisson
pour recettes basse
température au four

Vous êtes tellement nombreux ici à vous intéresser à la cuisson basse température et à mes recettes que j'ai décidé d'offrir un thermomètre de cuisson à l'un d'entre vous. Ce thermomètre vous permettra de contrôler toutes vos températures de cuisson, et vous permettra de vous lancer dans la cuisson basse température.

Pour gagner ce thermomètre, c'est simple, il suffit de s'inscrire au tirage au sort. Pour augmenter vos chances au tirage, il vous suffit de partager votre lien de tirage au

sort avec tous vos amis. Pour chacun de vos amis qui s'inscrit aussi, vous bénéficiez de 3 chances de plus de gagner.

Ce qui veut dire que plus vous partagez, plus vous aurez de chances de gagner !!!

Vous obtiendrez toutes les informations pour partager le tirage au sort une fois inscrit.

Pour participer au tirage au sort, cliquez [ici](#).

Bonne année 2015!

Voici le menu pour 2015 :

Un zeste de réussite, un soupçon d'imprévu,
Cocktail de joie et bouchées surprises,
Velouté d'amitié et tartines de santé,
Filet d'amour à la sauce folie douce,
Bûche d'harmonie et mignardises 100% tendresse...

Et pour finir

Une pointe d'humour arrosée de bonheur

Savourez chaque seconde de cette nouvelle année !



Idées cadeaux de dernière minute pour les gourmands

Bientôt Noël et pas encore d'idées de cadeaux? En voici quelques unes pour les gourmands que vous êtes!

Tous les produits présentés ont été testés dans ma cuisine... Je n'ai aucun contrat avec les compagnies concernées. Je ne vous présente que des produits que j'ai achetés et adoptés pour leur facilité d'utilisation, leur intérêt culinaire ou gustatif.



Séparateur de jaune d'oeuf

Clarifier un œuf consiste à séparer le blanc du jaune en prenant bien soin d'éviter de crever le jaune ou de retrouver

des morceaux de coquilles dans la préparation. Quand on pâtissee beaucoup c'est un geste qu'il faut maîtriser et qui peut se révéler fastidieux par son côté répétitif.

Avec ce petit appareil vous n'avez plus qu'à casser tous vos œufs dans un bol puis vous munir de cette petite poire pour aspirer tous les jaunes qui ne se casseront pas. Le tout en quelques secondes! C'est très efficace.



Vous le trouverez en vente sur le site suivant au prix tout à fait abordable de **3,04 euros**.

Amazon

Confitures d'agrumes

Vous aimez les confitures et en particulier celles aux agrumes? Alors voici les meilleures que j'ai jamais goûtées. Ce sont de vrais délices (en particulier celle aux clémentines). Celles qui sont livrées en boîte comme sur la photo ci dessous sont emballées dans de beaux petits sacs.

prix: entre **5,8 à 9 euros** le pot de 500 g

A commander sur:

www.confiserieflorian.com

14 Quai Papacino
Nice, France
+33 4 93 55 43 50

Le Pont du Loup
Tourrettes-sur-Loup, France
+33 4 93 59 32 91



Les délices de Cyril Lignac

Une gamme sucrée pour éveiller vos papilles

Les amateurs de sucré ne sont pas en reste avec les délices Cyril Lignac : préparation à base de fruits, miel de Bourdaine Bio, pâte à tartiner et crème de marrons (un vrai délice).
250g de bonheur à déguster !



Pot de 250g – de 8,50 à 11,50 euros
disponible dans les boutiques de La Pâtisserie et sur **la**

boutique en ligne

24 rue Paul Bert – 75011 Paris

2 rue de Chaillot – 75016 Paris

Le tartineur Spreadthat

Issue d'une technologie de l'aérospatiale, ce couteau révolutionnaire utilise par conduction la chaleur de votre corps pour prélever et étaler facilement le beurre. Même le beurre le plus froid n'y résiste pas! Ce couteau tartineur a été présenté dans l'émission « C'est au programme » de Sophie Davant. Vous pouvez vous le procurer sur Internet par exemple sur le site:

www.la-boutique-des-inventions.fr

prix: **24,90 euros**



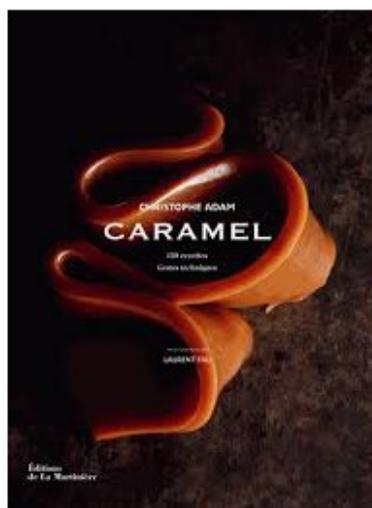
couteau
tartineur

Le nouveau livre de Christophe Adam: » Caramel »

La bible du caramel. Christophe Adam nous livre pas moins de 150 recettes à base de caramel. Tout débute par un large focus sur le sucre: histoire, différents sucres et sirops existants, vertus culinaires et cuisson apportent toutes les informations nécessaires à la compréhension de la réalisation d'un caramel. Viennent ensuite, réparties en 11 chapitres (recettes de base, caramel classique, caramel croquant, caramel onctueux, caramel crémeux, caramel fruité, caramel et chocolat, caramel snack, caramel d'ailleurs, mon enfance ! et caramel bonbon), les recettes nous donnant une visibilité sur les multiples possibilités offertes par le caramel.

Les bases sont presque toutes expliquées sous forme de pas à

pas afin que les gestes techniques soient bien assimilés. S'en suivent alors les recettes clairement détaillées et sublimement photographiées par Laurent Fau.



Caramel

Prix: 35 euros

Dans toutes les bonnes librairies dont ma cultissime Librairie Gourmande à Paris. Si vous avez l'occasion d'y aller prévoyez quelques heures: c'est une librairie spécialisée dans les livres de cuisine.

www.librairiegourmande.fr

Librairie Gourmande
92-96 rue Montmartre
75002 Paris
France

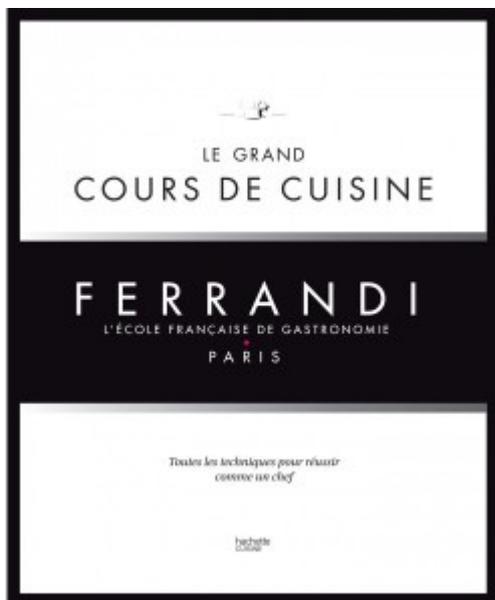
Tél. : +33 (0)1 43 54 37 27

Le grand cours de cuisine Ferrandi l'école Française de gastronomie

La prestigieuse école Ferrandi nous ouvre les portes de son savoir-faire à travers un superbe ouvrage.

695 pages, 1500 photos de gestes en pas à pas détaillant toutes les techniques de base, des conseils, des trucs et

astuces et 143 recettes (classées par degrés de difficultés) proposées par Amandine Chaignot, Anne-Sophie Pic, Michel Bras, Eric Briffard, Philippe Etchebest, Régis Marcon, Olivier Roellinger, Guillaume Gomez, Olivier Nasti et bien d'autres...



6 chapitres composent cet ouvrage: « Les fonds, jus, glacis et sauces », « Les oeufs », « Les poissons, crustacés, coquillages et mollusques », « Les viandes, volailles et gibiers », « Les légumes » et « Les fruits ».

Chaque chapitre est d'abord composé par tous les gestes techniques, les définitions, saisonnalité des produits et est ensuite suivi par les recettes, clairement expliquées et illustrées, proposées par les chefs.

Une nouvelle bible et mon cadeau de Noël!

Prix: **49.95 euros**

www.librairiegourmande.fr

Librairie Gourmande
92-96 rue Montmartre
75002 Paris
France

Un thermoplongeur

Vous rêvez de cuisiner sous vide basse température comme les grands chefs? Alors n'oubliez pas d'ajouter un thermoplongeur sur votre lettre à Papa Noël. Il en existe de nombreux mais pour l'instant le moins cher du marché est l'Anova. A la fois design et performant il me donne entière satisfaction.



Anova sous vide circulator

Son prix est de 199\$ donc environ 160 euros auxquels il vous faudra rajouter la tva et les frais de port. Donc un prix qui sera d'environ **280 euros**.

Voici le site où vous pouvez le commander (site en anglais):

anovaculinary.com

Ne perdez pas de vue qu'il vous faudra un grand récipient pour l'utiliser, par exemple un grand faitout comme la photo ci dessus..

Une machine à mettre sous vide est également nécessaire pour la cuisson sous vide basse température mais vous pouvez

utiliser à la place des sachets conservation (pour plus d'explication référez vous à mon article Cuisson sous vide basse température).

Une cocotte intelligente: la Cookeo connect

Enfin un multicuiseur intelligent! Le Cookeo ne pétrit pas, ne prépare pas mais il cuit sous pression très rapidement. Il est destiné à ceux qui ne veulent pas ou ne savent pas cuisiner et tous ceux qui ont envie de se simplifier la cuisine de tous les jours; grâce à son écran retroéclairé il vous guide pas à pas dans la cuisson d'aliments en tous genres et dans la réalisation de recettes ultra-rapides. Il réchauffe également et maintient à température. Je réalise grâce à lui (parmi une multitude de recettes proposées) un curry de poulet super rapide et dont la viande est extrêmement tendre...En plus il est facile d'entretien. Le prix est un peu élevé mais vous ne le regretterez pas.

Petite précision: je ne possède pas ce nouveau modèle qui doit sortir courant décembre 2014 mais le modèle précédent (avec clefs USB) qui me donne entière satisfaction. Je suppose donc que ce nouveau modèle connecté est encore mieux...

Prix : environ **330 euros**



Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température

Vous trouverez ci dessous, à titre indicatif, Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température pour différents aliments, afin d'obtenir une cuisson idéale. Je dis bien idéale et non parfaite car certains aimeront un saumon à 45° avec une texture fondante, d'autre préféreront un saumon avec plus de mâche à 55°: donc pour certains aliments vous trouverez une échelle comprise entre deux températures... A vous de faire vos propres expériences et d'établir vos tableaux en fonction de vos goûts!

Rappelons que la cuisson sous vide basse température permet un contrôle très précis de la température de cuisson, celle ci restant extrêmement constante grâce à un matériel particulier pendant toute la durée de la cuisson (voir l'article: **Cuisson sous vide basse température**). Qui dit contrôle dit régularité et reproductibilité dans le résultat.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Voici donc Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température:

Viandes et abats	Température	Durée
Filet d'agneau	56 à 62°C	25 mn
Joue de bœuf, de veau, blanquette	64° C	17 hrs
Épaule d'agneau, gigot	58 à 60° C	4 hrs
Spare Ribs	68° C	18 hrs
Ris de veau	64° C	1 hr
Medaillon, filet mignon de porc/ Noix ou filet de veau	64° C	45 mn
Carré d'agneau	62°C	1h 30

Viandes et abats	Température	Durée
Côte de bœuf (épaisseur 2,5 cm) saignante	55°C	1 hr
Côte de bœuf (épaisseur 2,5 cm) à point	56°C	1 hr
Côte de boeuf (épaisseur 2,5 cm) bien cuit	58°C	1 hr
Steak de sanglier	60°C	25 mn

Certaines viandes (en particulier les viandes rouges, le carré d'agneau, le magret de canard...) nécessitent d'être dorées rapidement à la poêle après cuisson sous vide pour apporter une jolie caramélisation sur le dessus.

Volailles	Température	Durée
Cuisse de poulet avec os, pigeon entier, volaille sur coffre	68°C	2 hrs
Blanc volaille, cailles désossées	64°C	25 mn
Foie gras	64°/68°C	45 mn
Oeuf	62°/63°C	1 hr
Cuisse dinde	80°C	2 hrs
Confit canard	56,5°C	48 hrs
Magret de canard	57°C bleu 58° C saignant 60° C à point	40 mn
Poissons et fruits de mer	Température	Durée
Saumon, Thon, Truite	45°/55°C	20 mn
Poissons blancs(lotte,colin, bar, soles...)	56°C	15 mn
Homard	52°C	20 mn
Poulpe	45°C	4 hrs

Poissons et fruits de mer	Température	Durée
Crevettes, gambas	52°C	20 mn
Raie	50°C	12 mn
Filet de maquereau, sardine	45°C	12 mn
Légumes	Température	Durée
légumes racine**	85°C	1 – 4 hrs
légumes**	85°C	30 – 75 mins

**Betteraves, navets, artichaut, carottes...*

***Oignons, haricots, choux fleur, asperge, petit pois, aubergine...*

Deux exceptions: artichauts 90° pendant 45 mn et pomme de terre 90° pendant 1 heure

Fruits	Température	Durée
Fruits (type pomme, poire)*	75°C	45 mn
Autres fruits (abricots, pêches, mangue, fraises, bananes...)**	65°C	20 mn

Vous désirez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température, méthode de cuisson révolutionnaire utilisée par tous les grands chefs (techniques, matériels, etc)? : cliquer ici

Un appareil de cuisson sous vide basse température enfin abordable!

Comme vous le savez je cuisine beaucoup basse température et je dois dire que jusqu'à maintenant il était assez difficile de s'équiper car ces appareils sont peu connus et surtout ils sont assez chers...mais, bonne nouvelle, les prix sont en train de baisser .

Je viens d'en découvrir un que j'ai acheté, testé et adopté! Voici donc ce nouvel appareil dont le coût est bien moindre mais surtout performant: le sous vide circulator de la marque **ANOVA**.



Anova sous vide circulator

C'est un thermoplongeur que vous pouvez adapter sur n'importe quel contenant, il possède un système de circulation d'eau donc une excellente répartition de chaleur, il est très facile d'utilisation, se range facilement, la température est précise et stable, son entretien très facile et son coût...199 \$ donc le moins cher du marché actuellement avec le meilleur rapport qualité prix. Avec les frais de port j'ai payé le mien 201 euros (il y a un an on ne trouvait rien à moins de 400 euros...) auxquels il m'a fallu rajouter 66 euros de frais de douane/TVA..

Voici leur site où vous pouvez le commander (site en anglais):

anovaculinary.com



Vous ne connaissez pas encore la cuisine sous vide basse température, méthode de cuisson révolutionnaire, utilisée par tous les grands chefs? Alors lisez vite l'article suivant en cliquant [ici](#).

Je tiens à préciser que je ne suis en aucun cas payée ou sponsorisée par les marques d'appareils, de produits ou les magasins dont vous trouverez les adresses sur mon site: je ne parle que de ce que j'ai testé moi même et dont j'ai apprécié la qualité...

Adieu 2013, bienvenue 2014!

Adieu 2013, bienvenue 2014!



Bonne année 2014

Je vous souhaite plein de nouvelles aventures culinaires, de bons produits à déguster en agréable compagnie.

Il n'y a pas mieux qu'un bon petit plat présenté joliment pour dire son amour donc n'hésitez pas: amusez-vous dans votre cuisine, partagez sans hésiter votre savoir faire, vos recettes, vos techniques, le tout assaisonné d'une touche de bonheur !

Tous mes meilleurs vœux à vous tous, qui me suivez et me soutenez dans la réalisation de ce blog.

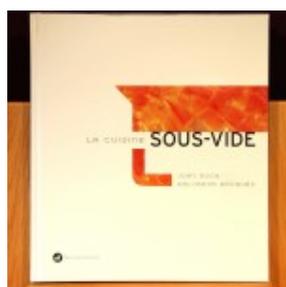
Un nouveau mode de cuisson!

J'ai depuis peu découvert ce mode de cuisson extraordinaire utilisé par tous les grands professionnels de la cuisine. Ayant été tellement épatée par cette cuisson particulière je me suis intéressée à cette fameuse « basse température » et me suis équipée en conséquence.

Devant l'enthousiasme de mes amis devant mes plats cuisinés basse température je me devais de créer une rubrique spécifique pour cette technique de cuisson car il existe peu de sites ou livres ou recettes sur ce sujet, hormis ceux professionnels très techniques.

Vous trouverez dans le menu la nouvelle rubrique » **Cuisson sous vide basse température** » qui j'espère répondra à votre curiosité ainsi que la liste des recettes utilisant la basse température sur le blog.

Progressivement le blog s'enrichira de recettes spécifiques à la basse température....L'essayer c'est l'adopter!



la cuisine
sous vide

Suivez-nous sur Facebook, Twitter, Google+ ou Pinterest

Vous pouvez maintenant nous suivre sur les réseaux sociaux:

Facebook: <https://www.facebook.com/dany.gourmantissimes>

Twitter: [@gourmantissimes](https://twitter.com/gourmantissimes)
– <https://twitter.com/gourmantissimes>

Google+: [Les Gourmantissimes](https://plus.google.com/106990083079356983031/posts) –
<https://plus.google.com/106990083079356983031/posts>

Pinterest: <http://pinterest.com/gourmantissimes/>

N'hésitez pas à partager nos articles sur les réseaux sociaux
auxquels vous participez !