



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Recette minceur bio : croquettes de pois chiche au jambon cru

<https://www.wellness-bio.com/recette-minceur-bio/>

Voici pour vous, une recettes minceur bio d'Ã©licieuse et facile Ã prÃ©parer de CROQUETTES AUX POIS CHICHE ET AU JAMBON CRU. Cette recette sans gluten ni lactose est une faÃ§on gourmande et unique d'introduire les pois chiches dans vos petits plats ! Le pois chiche est un aliments de base dans les rÃ©gions mÃ©diterranÃ©ennes dans des plats comme l'houmous et les falafels, deux mets traditionnels. En effets vous connaissez sans doute les bienfaits des rÃ©gimes crÃ©tois ou Okinawa dont on ne vante plus les mÃ©rites sur les effets de longÃ©vitÃ© qu'ils procurent Ã ses habitants, souvent centenaire. Chez nous on commence Ã apprivoiser le poids chiche, mais on ne sait pas encore comment bien le cuisiner. Le pois chiche souvent mÃ©connu, est pourtant un aliment santÃ© incontournable ! En de nombreux endroits du monde, c'est un Ã©lÃ©ment essentiel de la cuisine vÃ©gÃ©tarienne, mais surtout le pois chiche contient des fibres et de l'amidon rÃ©sistant, bÃ©nÃ©fiques pour la santÃ© intestinale. C'est aussi un aliment riche en protÃ©ines vÃ©gÃ©tales, en vitamine et en minÃ©raux, tout en Ã©tant pauvre en matiÃ©res grasses, et sans cholestÃ©rol.

Voici pour vous, une recettes minceur bio d'Ã©licieuse et facile Ã prÃ©parer de CROQUETTES AUX POIS CHICHE ET AU JAMBON CRU. Cette recette sans gluten ni lactose est une faÃ§on gourmande et unique d'introduire les pois chiches dans vos petits plats ! Le pois chiche est un aliments de base dans les rÃ©gions mÃ©diterranÃ©ennes dans des plats comme l'houmous et les falafels, deux mets traditionnels. En ef