



Amuse-Bouches Faciles et Festifs

Les (bonnes) recettes de
Mikuy l'Entremetteuse Culinaire
et du MOF Jacques Rolancy
Vol. 1



BONUS :
Les vidéos en ligne
GRATUITES



PRÉFACE

La cuisine est une passion, c'est ce que l'on dit souvent. Encore faut-il qu'elle soit attisée et entretenue pour perdurer... Le plaisir d'offrir du bonheur autour d'une table et la satisfaction du travail bien fait : voilà les véritables moteurs de cette histoire d'amour éphémère née de la rencontre d'un produit et d'un cuisinier...

Tout repose sur le choix du bon produit. Allié indispensable de tout bon repas, il fait aussi, et surtout, le bonheur du cuisinier au moment où il s'affaire à créer son plat ou son menu.

Le bruit des casseroles, le rituel sacré de la dégustation, le produit mis en valeur et cuisiné en totale cohérence avec l'intitulé de la carte : la famille Rolancy connaît ça par coeur. Dans cette famille où l'on est MOF de génération en génération, rien n'est laissé au hasard. Ce sont des spécialistes, à l'écoute d'une clientèle exigeante.

Au cours de son long et beau parcours professionnel, en France et à Londres en particulier, Jacques Rolancy n'a jamais cessé de transmettre son attachement aux beaux produits, plus particulièrement le poisson. Au «Rolancy's », son restaurant gastronomique, il offre une cuisine méticuleuse et aux «Viviers », une bistronomie de partage. Chez lui, le produit local et surtout de saison sont une évidence.

Anne Sallé, l'Entremetteuse Culinaire, journaliste et blogueuse, créatrice du site Mikuy.fr, partage les valeurs de notre profession. Et je comprends aujourd'hui que le lancement de cet ebook culinaire interactif puisse rassembler ces deux passionnés. Ils nous offrent des recettes gourmandes. Savourons-les...

Bravo pour cette belle initiative.



Philippe Joannes,

Président de l'Association des
Meilleurs Ouvriers de France pour
le Sud de la France



1	QUI EST MIKUY ? Mikuy, l'Entremetteuse Culinaire pour le meilleur et pour le pire
2	POURQUOI CET EBOOK ? Pour la gourmande que je suis, c'était devenu un peu un passage obligé
3	LES COPAINS DE JEU DE MIKUY Le chef Jacques Rolancy, Un des Meilleurs Ouvriers de France, Nice, et Jean-Pierre Rous, ex-sommelier d'Alain Ducasse, Monte-Carlo
4	EBOOK, MODE D'EMPLOI Vous avez de la chance, c'est ultra facile !
5	Y A QUOI DE BON AU MENU ? Oeufs de caille en lollipop Poireaux grillés à l'iroquoise parmesanée Terrine pressée de viande des Grisons et beaufort
21	QUIZZ'INE
22	REMERCIEMENTS
23	LA COLLECTION

SOMMAIRE

Qui est Mikuy ?

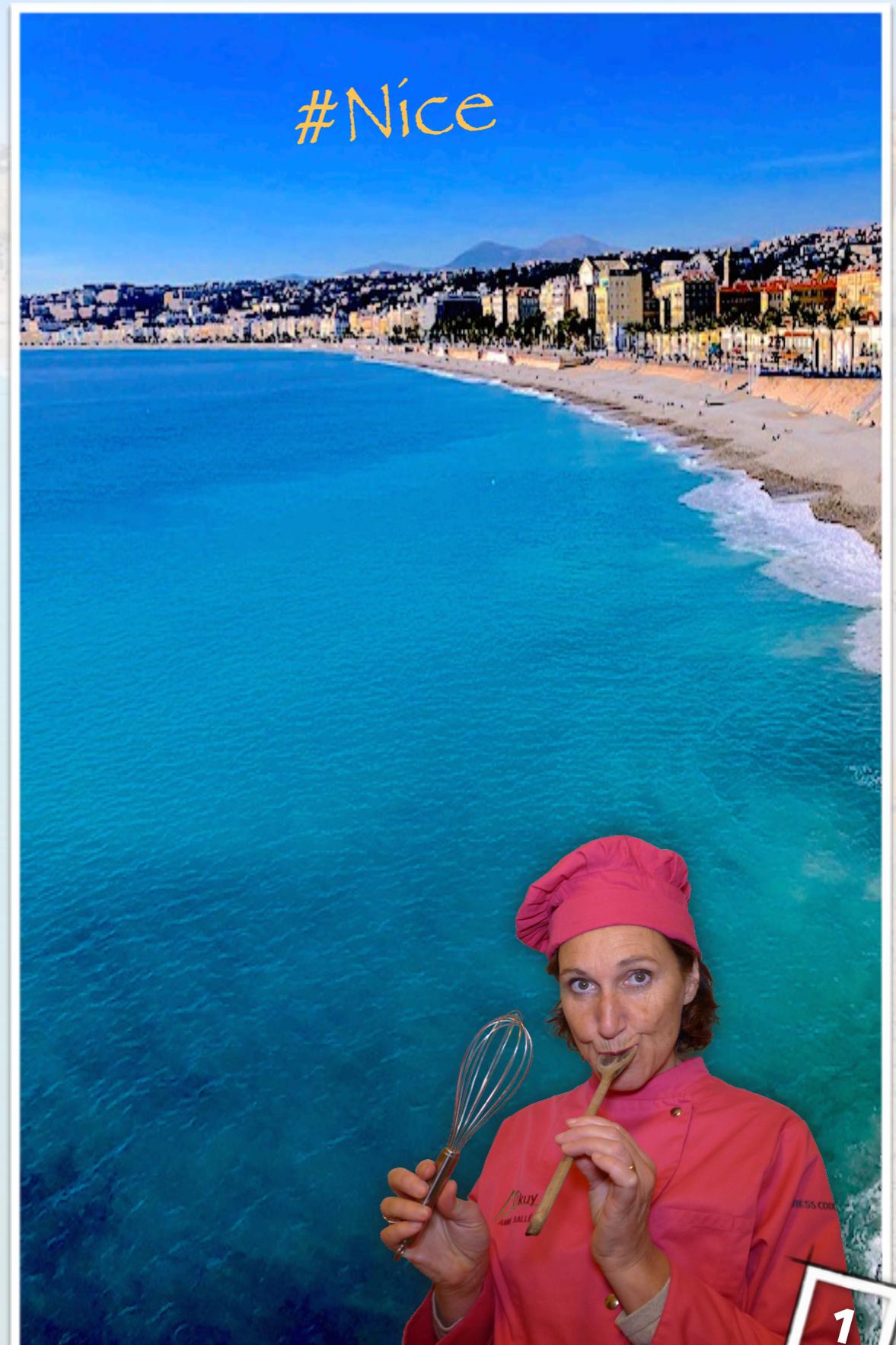
✓ Lu dans les média

« Anne Sallé est Mikuy l'Entremetteuse Culinaire pour le meilleur et pour le pire, blogueuse-voyageuse et rédactrice free-lance (mikuy.fr) ».

« Journaliste et influenceuse française, Anne Sallé alias Mikuy l'Entremetteuse Culinaire est un pur produit de Nice et de la Côte d'Azur ».

« Désireuse de créer du lien entre le monde de la gastronomie et le grand public, Mikuy ouvre les coulisses des cuisines, rend possible des rencontres improbables ».

« Sa renommée et la qualité de ses productions lui ont valu d'être nommée Ambassadrice de la Marque Côte d'Azur France développée par le Comité Régional du Tourisme ».



Pourquoi cet ebook ?

#cfun

#lesbons
gestes
encuisine

#recettes
faciles

#bonsplans
encuisine

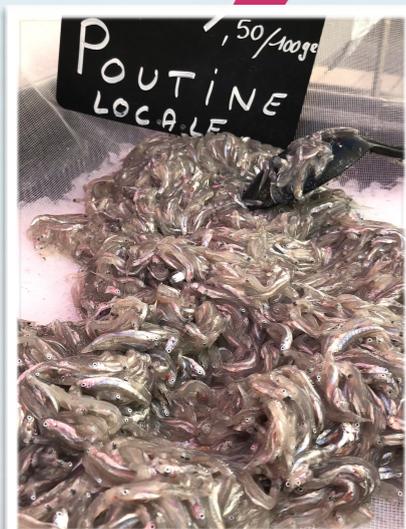
#astuces
dechef

cuisiner
ensamusant

Pour la gourmande que je suis, c'était devenu un peu un passage obligé. La bonne cuisine, je la hume, je la goûte, je m'en régale et j'en parle, c'est mon quotidien : je suis journaliste, blogueuse et surtout Entremetteuse Culinaire !!!

Mais la faire ?????? C'est autre chose !!! Non pas que je ne cuisine pas, j'aime plutôt bien même, pour faire plaisir à mes amours, à mes amis : une bonne cuisine de ménagère avec les bons produits du marché et de saison...

A Nice, la
poutine est le
nom donné aux
alevins de
sardines



Les fleurs de
courgettes,
délicieuses en
beignets



Mais il me manquait tous ces gestes et petites astuces qui rendent les choses plus faciles, en bref, les bons conseils d'un pro en chair et en os. J'ai donc décidé de me faire coacher... et de partager cette expérience avec vous, recette par recette !

Chez moi, on disait toujours « si tu ne sais pas, demande; mais adresse-toi au Bon Dieu plutôt qu'à ses saints ». Ça tombe bien : des dieux en cuisine, j'en connais un paquet, homme ou femme ! (Déesse en cuisine, ça fait un peu mytho, non ?). Avec leurs 10, 20 ou 30 ans de métier, ils vont me faire gagner un temps précieux et à vous aussi ! Mais pas question de tomber dans le « vas-y-mets-toi-là-je-t'explique » : à Mikuy, il faut de la fantaisie, de l'humour, de la légèreté, des rires et des fous-rires...

Apprendre en s'amusant a toujours été mon credo !

#plaisir

Bref, que vous soyez sérieux, consciencieux, appliqué, calme, réfléchi, instinctif, spontané, extravagant, passionné, fantasque, frappé, givré, déjanté... du moment que vous aimez la cuisine ou même juste bien manger, les e-books de Mikuy sont faits pour vous !

Mes copains de jeu...

Le Chef



Jacques Rolancy, MOF 1996, est le Chef propriétaire des restaurants « Le Vivier » et « Le Rolancy's » à Nice. Fils d'un père et d'une mère MOF, discret, bosseur, ce Lyonnais au flegme britannique réserve toujours de belles surprises à ses clients. Son credo : « La cuisine, c'est avant tout de l'amour ».

Le Sommelier



Point culminant d'une belle carrière, **Jean-Pierre Rous**, Maître Sommelier de France, a été

1er Maître Sommelier du restaurant « Le Louis XV » d'Alain Ducasse à l'Hôtel de Paris Monte-Carlo pendant de longues années. Ce connaisseur averti ne se contente pas de parler du vin, il le vit !



Pourquoi ils ont eu envie de travailler ensemble

Elle : Jacques est mon complice de toujours : ensemble, nous avons assuré des animations ludiques sur les marchés, autour du repas gastronomique des français... Il est facile à vivre, toujours prêt à tout et je n'aurais pas fait ce premier ebook avec un autre que lui !

Lui : Anne, c'est un peu ma muse, elle m'emmène toujours plus loin. J'ai tout de suite adhéré à son idée d'ebook. C'est quelque chose de nouveau, une expérience de livre culinaire accessible à tous et il véhicule ces valeurs de partage, de convivialité et de transmission qui me sont chères.

Retrouvez toute l'actualité de Jacques Rolancy sur : www.les-viviers-nice.fr/fr

Ebook Mode d'emploi

Vous avez de la chance, c'est ultra facile !

Chaque recette s'accompagne d'une multitude d'informations à déguster tranquillement :

- Des souvenirs d'enfance...
- Des conseils produits
- Des conseils nutrition
- Des astuces de chefs
- Les accords mets-vins
- Un Quizz'ine pour épater les amis



EN BONUS, j'ai imaginé la position préférée du héros de l'histoire, comme ça, pour le fun...

ET LE CADEAU : ce sont les vidéos mises en ligne et en accès illimité. Il suffit de cliquer sur les vidéos ou de flasher les QR Codes pour accéder à nos cours de cuisine, aussi sérieux que farfelus ! Mais on n'est pas obligé d'être toujours raisonnable, non ?



NB : Il y a toujours des bugs dans un tournage. On aurait pu couper. Mais non ! c'est plus drôle de les partager avec vous. Personne n'est infallible et l'auto-dérision est une grande qualité pour Mikuy.

Vous voyez, c'est vraiment simple !
Je vous souhaite de très belles découvertes.

Y a quoi de bon au menu ?



Page
6

Oeufs de caille
en lollipop



Page
11

Poireaux grillés
à l'iroquoise parmesanée



Page
16

Terrine pressée de
viande des Grisons
et beaufort

5

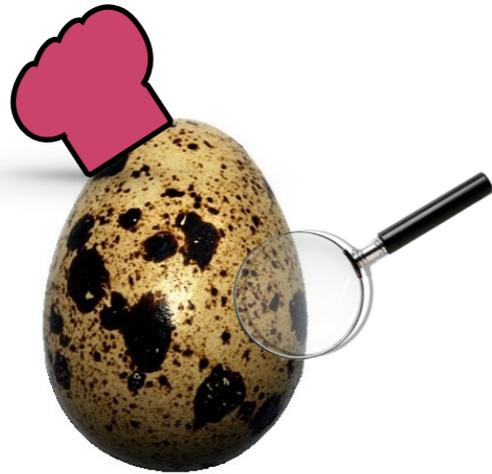


OEUFS DE CAILLE EN LOLLIPOP



« Ma p'tite caille...
Quand j'étais petite, je détestais qu'on m'appelle
comme ça ! Peut-être parce que j'étais plutôt du
genre garçon manqué, peut-être aussi parce qu'il
y avait un élevage pas loin de chez nous et que je
savais très bien le sort réservé au volatile : cuisiné
aux pommes et au cidre et dans notre assiette le
dimanche ; et au petit-déjeuner, les œufs crus.
On n'en faisait qu'une bouchée et c'était
délicieux... Mais s'entendre appeler « ma p'tite
caille », je trouvais ça un peu cannibale. Je n'avais
pas du tout envie de me faire croquer, moi... »

LE HÉROS DE L'HISTOIRE



L'OEUF DE CAILLE

On l'aime avant même de l'avoir croqué !
D'abord parce qu'il est petit et que ce qui est petit, est gentil, dit le proverbe. Et le coquin, en plus d'être bien roulé, porte plutôt bien l'habit : une écale - ou coquille - (là je suis sûre que je vous en bouche un coin !) de couleur blanc crème à verdâtre, et toute tachetée de brun : un camouflage idéal dans la nature mais qui met plutôt Mikuy en appétit !



MODE D'ACHAT

Vous le trouverez en supermarché, dans les épiceries fines, sur les marchés, chez le charcutier boucher.

Il n'existe pas de marquage obligatoire selon le mode d'élevage (de 0 à 3) comme pour l'œuf de poule. Votre seul repère, c'est la date de ponte.



MODE de CONSERVATION

Conservez vos oeufs au maximum 20 jours après la date de ponte, dans votre réfrigérateur.



DÉGUSTATION

La coquille ne se mange pas mais vous le saviez... Pour écaler facilement vos oeufs, suivez bien les conseils du chef dans la vidéo... Et si vous faites des trous, roulez-les dans une chapelure !



POURQUOI CETTE RECETTE VA VOUS FAIRE DU BIEN...

Une sucette en guise de mise en bouche, il y a de quoi exciter pupilles et papilles. C'est ludique et trop peu... On piaffe d'impatience pour la suite ! Et pourtant, c'est votre organisme qui est content !

Vous venez de lui offrir une cure de bienfaits : cinq fois moins gros qu'un oeuf de poule (un œuf pèse environ 10g), l'oeuf de caille contient cinq fois plus de phosphore, sept fois plus de fer, six fois plus de vitamines B1 et quinze fois plus de vitamines B2 ! Vous pouvez en user et en abuser, il est dépourvu de cholestérol !

NB : sa teneur élevée en ovomucoïde en fait aussi l'ami des personnes sujettes aux manifestations allergiques.

LE VIN QUI VA BIEN...



Un grand vin rosé de Bandol festif ou un Prosecco italien

LA POSITION PREFEREE DE L'OEUF DE CAILLE SELON MIKUY...

A la queue leu leu... Cuits et refroidis, embrochez-en plusieurs sur une même pique, ils se tiendront chaud . Vous pouvez intercaler des crevettes cuites décortiquées, un morceau de jambon cuit, un anchois, une tomate séchée à l'huile... Un soupçon de mayonnaise et les voilà prêts à être enfournés !





OEUFS DE CAILLE EN LOLLI POP

Progression :

Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole. Cuire vos œufs de caille dans l'eau bouillante pendant 4mn.

Ecaler les œufs. Les embrocher sur une pique (ou cure-dent).

Faire une mayonnaise ferme et goûteuse. Réserver.

Verser de l'huile de truffe dans une soucoupe.

Verser les épices dans une autre.

Rouler vos œufs écalés dans l'huile, puis dans les épices.

Dressage :

Piquer vos œufs dans un support.

Ajouter sur le dessus une pointe de mayonnaise et des graines de cumin pour décorer et faites la fête.

Ingrédients pour 4 personnes

- 16 oeufs de caille
- 1 jaune d'œuf
- vinaigre blanc
- jus de citron
- huile de tournesol
- huile de truffe
- moutarde de Dijon
- graines de cumin
- piment d'Espelette
- sel
- poivre
- cure-dents



Cadeau ! La vidéo avec du rire dedans !

Ce que vous apprendrez...

- Ce que veut dire lollipop
- Que même un œuf peut se faire rouler dans la farine !
- Les 3 bonnes raisons de rafraîchir un œuf après cuisson
- Comment écaler facilement un œuf
- Quand il faut mettre du sel dans l'eau de cuisson
- Quand il faut mettre du vinaigre dans l'eau de cuisson
- Comment réussir un œuf poché
- Comment ne pas vous laisser abuser par un œuf de caille qui, trempé dans l'huile, voudrait se faire passer pour un litchi...
- Et des tas d'autres choses utiles et inutiles...



Bêtisier...

Je ne connais rien de plus stupide qu'une poche à douille « système D » !
Primo, ça vous donne vraiment l'air ridicule quand vous n'y arrivez pas (et croyez-moi, c'est pas gagné !).
Secundo, vous en avez plein les doigts puisque vous l'avez mal faite mais ça, j'ai trouvé ça plutôt sympa vu qu'on peut le prendre comme prétexte pour goûter...
J'aimerais quand même bien savoir un truc pour mon ego : c'est combien de fois vous allez visionner la vidéo avant d'y arriver ?



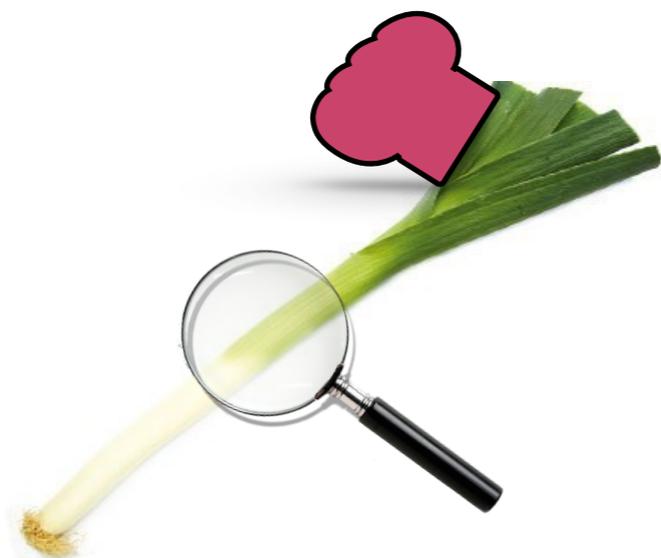


POIREAUX GRILLÉS À L'IROQUOISE PARMESANÉE



Dans le potager paternel, nous avions chacun à notre tour la « responsabilité » d'un légume. Curieusement, j'adorais bichonner le poireau : fin et mou à la repique, presque fragile, j'étais fascinée de voir sa croissance rapide, son fût raide et vigoureux tourné vers le soleil, et je me demandais comment il pouvait devenir si tendre et si fondant dans mon assiette... »

LE HÉROS DE L'HISTOIRE



LE POIREAU

Avec son col relevé, il joue l'élégance mais quand quelques gouttes de rosée se glissent entre ses feuilles, il est carrément sexy !

Vert foncé, vert bleu, bleu franc, il ose toutes les couleurs de la gamme sans complexe mais exhibe un bulbe toujours blanc. Les bottes lui font la taille fine et ne serait-ce son parfum aillé, on en ferait volontiers le vert d'un beau bouquet.

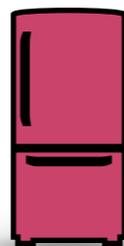
MODE D'ACHAT



Son cœur bat fort entre septembre et avril mais il se fait plus tendre au printemps et jusqu'au milieu de l'été.

Vous le choisirez avec un feuillage de couleur soutenue, signe de fraîcheur, et des feuilles fermes et lisses.

MODE de CONSERVATION

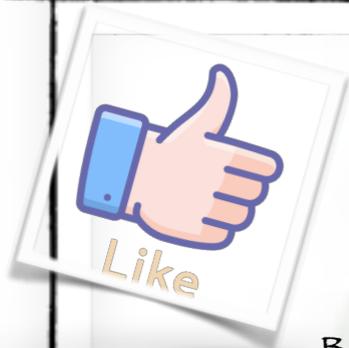


Ce galant se garde jusqu'à cinq jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. De bonne composition, il ne vous en voudra pas de lui raboter un peu le haut de sa coiffe.

DÉGUSTATION

Fidèle compagnon de la cuisinière, il investit nos paniers toute l'année. Cuit et servi froid, il révèle toutes ses saveurs à température ambiante. Pensez à le sortir une demi-heure avant de servir.





POURQUOI CETTE RECETTE VA VOUS FAIRE DU BIEN...

Bravo ! Vous mettez les voiles vers le bien-être ! Disponible toute l'année, le poireau est très peu calorique et vous apporte tous les nutriments dont votre corps a besoin : fibres, vitamines, minéraux.

Un coup de mou ? Il vous dope le moral et déjoue la fatigue. Besoin d'éliminer ? Grâce à sa richesse en eau, en potassium et en fructosanes, il est votre meilleur allié diurétique. Tendance à la constipation ? Mettez-le à toutes les sauces l'été surtout, quand sa teneur en fibres végétales augmente (3,5 g/100 g).

Vous y gagnerez en même temps une jolie peau grâce ses vitamines antioxydantes (vitamine E, carotènes, vitamine C).

LE VIN QUI VA BIEN...



Un vin blanc italien, un Vermentino jeune

LA POSITION PREFEREE DU POIREAU SELON MIKUY...

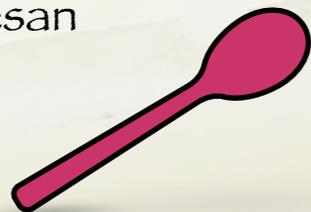
Tout chiffon, blotti au centre d'une belle assiette, luisant sous un filet d'huile d'olive et saupoudré de ciboulette ciselée, il est irrésistible... Avant de le faire cuire, vous l'aurez découpé en lanières très fines sur toute sa longueur. Une marinade à l'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre vous permettra d'exciter ses papilles et les vôtres...





Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poireaux
- 1 zeste d'orange
- 1 noix de beurre (30g)
- 1 feuille de laurier
- parmesan
- Pour la sauce :
 - 150g de gruyère
 - 15cl de lait
 - 15cl de crème
 - Bouillon de volaille (facultatif)



POIREAUX GRILLÉS À L'IROQUOISE PARMESANÉE

Progression :

Cuire le poireau à l'anglaise, mais pas trop. Le refroidir, l'égoutter et le griller.

Faire bouillir le lait et la crème, ajouter le fromage. Cuire le tout.

Déposer le parmesan au fond d'une poêle et le cuire au four. Surveiller la cuisson. Retirer quand il est blond.

Dressage :

Déposer un cercle de sauce au milieu d'une assiette ronde.

Poser dessus les poireaux grillés, la tuile de parmesan et décorer de quelques feuilles de salade.

Cadeau ! La vidéo avec du rire dedans !

Ce que vous apprendrez...

- Qu'un petit poireau précuit vaut mieux qu'un gros poireau cuit à la minute
- Comment faire un roux parfait...
- ... et comment l'adapter aux végétariens ou adeptes du sans lactose
- Que l'équilibre beurre/farine et homme/femme en cuisine, c'est la même chose !
- Qu'un seul zeste peut tout changer
- Comment le chef choisit son parmesan
- Le secret d'une tuile parfaite
- Et des tas d'autres choses utiles et inutiles...



Bêtisier...

Mais pourquoi j'ai dit « rouleau à pâtisser » ???
La honte !!! Je suis sûre que tous mes amis pâtisseries vont bien rigoler. Mais le mot existe quand même, si, si, je suis allée vérifier dans le Larousse. D'après le dictionnaire, ce verbe transitif nous vient de l'ancien français *pastitz, pâté, du latin populaire *pasticius, et signifie « en pâtisserie, travailler une pâte ».
Voilà qui est très intéressant, n'est-ce pas ? Mais là où je ne comprends pas, c'est que le mot pastis à la même origine, j'ai vérifié vous pensez bien !!!!



TERRINE PRESSÉE DE VIANDE DES GRISONS ET BEAUFORT



« Grison, bison... quand j'étais petite, je ne comprenais pas trop, pour moi c'était la même chose.

On en mangeait rarement à la maison. Et c'était tant mieux, car comme j'étais fan de la série Rintintin, avec Rusty et son berger allemand, je n'aurais jamais voulu en manger.

Les bisons, il fallait les laisser aux Indiens... »

L'HÉROÏNE DE L'HISTOIRE



LA VIANDE DES GRISONS

Sa robe foncée la rend irrésistible... Séchée et assaisonnée d'épices et d'herbes des Alpes, la viande s'est faite charcuterie, la maline. La voir donne une irrésistible envie de grignoter !

Du bœuf dont elle est issue, elle a choisi la cuisse, dans sa partie la plus tendre, souvent le tendre de tranche. Mais pas de n'importe quel bœuf : celui du Canton de Grisons en Suisse. Elle a son IGP (Indication Géographique Protégée). Vous avez tout compris !

MODE D'ACHAT



Vous l'achèterez labellisée, plutôt en bloc (toujours rectangulaire, c'est une caractéristique !) que déjà tranchée, chez votre artisan ou au supermarché (attention aux arômes et aux conservateurs).



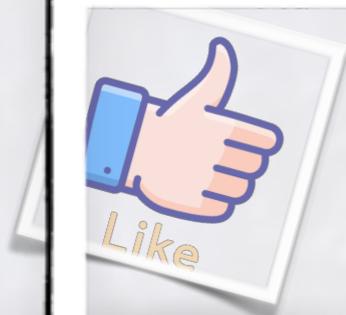
MODE de CONSERVATION

Enveloppée dans un torchon ou du papier sulfurisé, elle se conserve dans le bas du réfrigérateur plusieurs semaines.

DÉGUSTATION



Une heure avant la dégustation, vous la trancherez amoureuxment, très finement et transversalement aux fibres (sinon ce sera moins tendre). Et puis vous attendrez, le temps qu'elle révèle tous ses parfums... C'est atroce mais ça vaut le coup !



POURQUOI CETTE RECETTE VA VOUS FAIRE DU BIEN...

Elle est si jolie à regarder cette terrine avec son alternance de couleurs, rose, vert, blanc. C'est le premier bouquet de la soirée ! Et légère avec ça, parfumée et moelleuse comme un bonbon savoureux grâce au mascarpone...

Y associer la viande des Grisons, quelle délicieuse idée et pas que pour le parfum. Les athlètes connaissent bien cette charcuterie très protéinée (31g au 100g), pauvre en graisses (moins de 2g), riche en vitamines B1, B2 et PP, en fer et autres sels minéraux et oligo-éléments. Saine et précieuse la viande de grison ? Puisque Mikuy vous le dit ! En plus, elle se digère très bien.

LE VIN QUI VA BIEN...



Un vin blanc de Savoie,
Chignon-Bergeron

LA POSITION PREFEREE DE LA VIANDE DES GRISONS SELON MIKUY...

Les pieds en éventail, dans une assiette blanche en porcelaine de Limoges pour une dégustation raffinée : la charcuterie pourra y exhiber ses nervures et la fine dentelle de ses tranches presque transparentes... Pour une soirée plus franchouillarde et coquine, on la préférera négligemment posée en chiffonnade sur une planche de bois brut.





Ingédients pour 4 personnes

- 125g de viande de grisons
- 50g de mascarpone
- 25g de beaufort
- 1 chou romanesco
- 1 oignon rouge
- 1 œuf
- vinaigre de xérès qsp
- huile d'olive qsp



TERRINE PRESSÉE DE VIANDE DES GRISONS ET BEAUFORT

Progression :

Mixez 25g de beaufort avec le mascarpone jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Tailler finement le beaufort à la mandoline.

Recouvrez une terrine de papier film et alternez les tranches de viande de Grisons avec celle de beaufort en intercalant une couche de pâte de beaufort.

Fermer et laisser refroidir 24h au frigo.

Couper le chou romanesco et l'assaisonner de vinaigrette mimosa.

Dressage :

Couper la terrine en tranche, la déposer dans une assiette plate et le chou au dessus.



Cadeau ! La vidéo avec du rire dedans !

Ce que vous apprendrez...

- Les nombreux avantages de l'ustensile microplane
- Que calotte et soufflet peuvent être synonymes mais qu'un soufflé est meilleur qu'une calotte...
- Toutes les astuces pour bien ciseler son oignon
- L'astuce du chef pour chemiser facilement un moule
- Le bon geste pour couper sans se fatiguer
- Les avantages de travailler avec une spatule coudée
- Qu'en cuisine aussi, on peut raccommoder
- Et des tas d'autres choses utiles et inutiles...



Bêtisier...

Comme le chef m'a bien embrouillée avec son histoire de couches successives ! Vous avez vu, en plus, il n'arrêtait pas de me parler ! Mais moi, si on me parle, ça me distrait. Une fois avec la viande des Grisons, une autre avec le liant, une autre avec le beaufort, puis rebelotte. Je ne sais même plus dans quel ordre d'ailleurs. Va falloir que je re-visionne la vidéo sinon je vais me faire engueuler ! Promis je vais m'appliquer, de toute façon ça se verra au résultat final si je me suis trompée...

Quizz'ine



1. La caille est un oiseau migrateur domestiqué.
A. Vrai / B. Faux
2. Les Egyptiens mangeaient ses œufs pour...
A. Soulager l'asthme / B. Avoir un joli teint / C. Etre plus intelligent
3. La caille margote (c'est son cri) ou cacabe, comme...
A. La perdrix / B. La pintade / C. Le dindon



1. Le poireau est originaire...
A. D'Afrique / B. De Chine / C. Du pays des Mille et une Nuit
2. Il est le 9^e légume le plus consommé par les Français.
A. Vrai / B. Faux
3. Pour éviter les odeurs fortes et soufrées du poireau pendant la cuisson, il faut...
A. Mettre une tranche ou un croûton de pain sec dans la casserole / B. Cuire le poireau à découvert / C. Ajouter du sel dans l'eau



1. Quel est le nom allemand de la viande des Grisons ?
A. Bündnerfleisch / B. Grisonsfleisch / C. Rindfleisch
2. Autrefois, on séchait la viande pour...
A. Éviter la taxe sur le sel / B. La conserver / C. L'épicer
3. Pendant sa fabrication, la viande des Grisons perd...
A. 1/3 de son poids / B. La moitié de son poids / C. 80% de son poids



La viande des Grisons
1A - 2B - 3A

Le poireau
1C - 2A - 3AB

La caille
1A-2A-3AB

SOLUTIONS

Mille mercis à...

... VOUS qui avez acheté cet ebook : sans exagération, vous contribuez à sauver des vies ! Personne ne remettra en cause le pouvoir magique d'un bon petit plat sur le moral après une mauvaise journée,

... Jacques Rolancy qui a supporté tous mes « caprices » avec fair-play,

... Magali Bourry, facilitatrice graphique, pour ses conseils d'experte et son amitié,

... Thierry Laborde, pour son précieux accompagnement, ainsi que pour les prises de vues (photos, vidéos), le montage des vidéos bonus, et tout, et tout...

... Tous ceux qui depuis toujours soutiennent mes élans et débordements créatifs.

REMERCIEMENTS

LA CUISINE AVEC DU RIRE DEDANS !

DANS LA MÊME COLLECTION...

Mikuy 

L'AUTEUR

Anne Sallé
est Entremetteuse Culinaire
pour le meilleur et pour le pire...
blogueuse-voyageuse,
rédactrice free-lance,
Ambassadrice Côte d'Azur France
www.mikuy.fr



Copyright © 2020 Sallé Anne
Tous droits réservés.

ISBN : 978-2-491665-00-5 9782491665005