



## CHRISTOPHE DARDUS

À SAVOIR : ET SI VOUS VOUS  
AUTORISIEZ UNE BONNE « BOUFFE »  
LE TEMPS D'UN BIVOUAC. DES RECETTES  
À BASE DE BŒUF SAVOUREUSES,

CONDITIONNÉES SOUS VIDE. CERTES LE POIDS  
(450 G !) NE PERMET PAS LES MÊMES GAINS DE  
PRATICITÉ/POIDS QU'UN LYOPH', MAIS LA SAVEUR EST AU  
RENDEZ-VOUS. RECETTE POUR DEUX PERSONNES : TAJINE,  
DAUBE PROVENÇALE, BŒUF À LA GARDIANE, CIVET DE BŒUF,  
GOULACHE. SUR LE WEB / [WWW.CHRISTOPHEDARDUS.COM](http://WWW.CHRISTOPHEDARDUS.COM)

PRIX PUBLIC INDICATIF : 8 €.