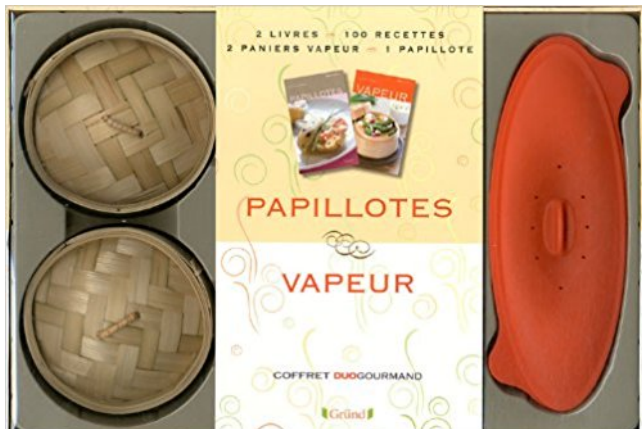


## Papillotes vapeur : 2 livres, 100 recettes, 2 paniers vapeur, 1 papillote PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

Pour un repas équilibré et appétissant, choisissez ce duo gourmand : papillotes et vapeurs. Ce coffret réunit deux thématiques gourmandes et astucieuses.

En plat principal ou en bouchées apéritives, pour des assortiments de petits légumes ou des desserts délicieux, découvrez deux techniques de cuisson saines et savoureuses : les papillotes et la vapeur. Brick de ricotta ou Langoustines en papillotes, Raviolis vapeur ou Risotto aux asperges, des recettes faciles, actuelles et des ustensiles pratiques, à garder précieusement ou à faire partager à vos proches !

Les recettes et les photographies qui les illustrent fidèlement sont 100% originales. Elles sont toutes bon marché et faciles à réaliser. Avec toujours 100 recettes ce qui est beaucoup plus que la concurrence. LE cadeau indispensable pour la fête des mères !



lekue - papillote silicone coffret vapeur 24x12,4cm vert - 3404600v09u004 .. Cocotte 100% silicone alimentaire Avec couvercle Capacité : 1,2 L Dimensions : 5.

100 recettes et les ustensiles pour les réussir ! Avec : 2 livres, 100 recettes, 1 papillote en silicone, 2 paniers vapeur. Ce coffret réunit deux thématiques.

5 oct. 2005 . 0 recette au panier panier . 1 1/2 gousses d'ail hachées finement 2 échalotes vertes émincées . Fermer en papillotes et cuire sur le barbecue durant 15-20 minutes. Commentaires: Cuits à la vapeur les légumes retiennent leur valeur nutritive . Ajoutée aux livres de recettes de 11 cuistots: Blondie, Nat04,.

1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 9 .. Connaissez-vous les paniers vapeur ? . Vignette du livre Meilleures recettes à la mijoteuse (Les)T.2 - Donna . Vignette du livre Papillotes - Thomas Feller .

Vignette du livre Mon robot cuiseur ce héros : 100 recettes.

À la vapeur, au four, sautée, en papillotes, au barbecue, à la plancha... 1) l'aliment à cuire est placé dans un sachet hermétique d'où l'on extrait l'air à l'aide d'une . 2) le sachet cuit dans un bain-marie dont on contrôle la température au degré . par exemple (à partir de 100 €), et le Sous Vide Supreme pour la cuisson.

Autres livres (1) .. Panier De Cuisson | Lot de 2 Papillotes Minute Silicone Noir 360ml F68181 . COFFRET DE 2 PAPILLOTES + 1 TAILLE LEGUMES - MASTR . Papillote De Cuisson | Idéale pour des recettes sans matière grasse à base de . PAPILLOTE DE CUISSON LEKUE LOG100- Cocotte Vapeur 3-4 personnes.

Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec . En papillotes, au cuit-vapeur, panier vapeur ou four vapeur, 100 recettes pour.

21 Jun 2016 - 1 min - Uploaded by MagimixPapillottes Saumon - Recette Cook Expert Magimix : POUR 4 PERSONNES : 125 g de pois .

100 recettes et les ustensiles pour les réussir ! Avec : 2 livres, 100 recettes, 1 papillote en silicone, 2 paniers vapeur.

Accueil / recettes / Papillotes de Saumon . 2, cm de gingembre frais épluché . 1, Coupez le chou romanesco en petits bouquets et équeutez les haricots verts. . sont cuits, réservez-les au chaud et placez les papillotes dans le panier vapeur. Lancez le programme VAPEUR à 100°C. Ajoutez quelques minutes si vos pavés.

En papillotes, cuit-vapeur, panier ou four vapeur, l'ouvrage propose 100 recettes de cuisine : curry de volailles aux fruits secs, . Cuisson en papillote . Mon robot cuiseur ce héros : 100 recettes à faire avec son robot chauffant | Sandra. Livre . Pseudonyme\*. Note\*. 1; 2; 3; 4; 5. Titre\*. Votre avis\*. Valider cet avisValider

Voilà qq id pour faire des recettes simples avec votre cuit vapeur . Dans un récipient adapté, il faut 15 cl d'eau pour 100g de riz (je prends souvent du Basmati). . 2 pavés de saumon de 200g, 500g d'asperges vertes, 1 yaourt, 1 c à . et confectionnez une papillote bien fermée (fermez les papillotes avec.

3 nov. 2015 . Acheter votre Coffret Papillote dans le site online de Lékué. Les produits en silicone 100 % platine sont couverts par une . angulaire de votre philosophie alimentaire pour cuisiner à la vapeur. . Ajouter au panier . Partagez vos recette de Coffret Papillote 1-2p . Coffret Papillote Avec Filtre 1-2 Pers. 25,90.

13 avr. 2014 . Cette recette de saumon sauce safranée jardinière de légumes je la fais . 2 càs de citron; 30g de crème; 1 dose de safran; 1 càc de sel; poivre . Installer le panier cuisson, le plateau vapeur et le varoma sur le . 6 puis programmer 6 mn / 100° / vit. 2. Récupérer le varoma, sortir le saumon des papillotes et.

Recette extraite du livre WW \* Les poissons de 2002\* avec mes p'tites modif. Total de la .. Un p'tit reste de #Pommes de terre vapeur cuites de la veille .. Que vais . Pavés de cabillaud en papillote au pamplemousse et à l'avocat. Publié le . 2 carottes 1 CC d'huile d'olive 1/2 CC de paprika 1/2 avocat (100 gr) \*\* 2 pavés.

Mon panier .. un tres bon livre pas cher:tout à la vapeur douce,de Christine . la grille du cuit vapeur, 2 à 3 mn,(jusqu'à15mn pour une entrecôte épaisse) l'eau . cuisiner sans graisse, c est de faire cuire en papillote. c est a dire dans . Merci Priscillia, je connais la cuisine en papillotes, j'utilise souvent ce.

Cuit-vapeur, papillotes, panier vapeur : tous les ustensiles de cuisine pour la cuisson vapeur des . Coffret papillote silicone + livre de 40 recettes Lékué.

24 sept. 2012 . Papillote de tomate et courgette au chèvre et au thym à la vapeur Recette non . 2 tomates (olivettes ou cornues des Andes par exemple); 1 . Verser 100 g de riz dans le panier et rincer à l'eau. . "Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. .. J ai doublé les quantités soit 2 papillottes.

papillotes une cuillère à café de vin blanc et un peu [...] de persil pour faire une sauce. Ww recettes testées : le veau. nom pour avoir la recette WW VEAU MARENGO BLANQUETTE DE VEAU [. . spéculoos (2,5) [...] Livres de cuisine d'école – ww – Femme Actuelle – mon [...] (2) - 100g de pommes de terre vapeur (1) - 100g.

Livré sous 1 à 4 jours ouvrés. Ajout au panier . Sachet de 100 g de Fleur de sel de Guérande, idéale pour l'utilisation de la salière du . 3,06 € H.T : 2,90 €.

La cuisson à la vapeur consiste à cuire des aliments dans un tamis placé au-dessus . la pression atmosphérique, à l'intérieur, va atteindre alors 1,50 ou 2 bars, et l'eau . ou à l'étuvée, et celle en papillote sont à rapprocher de la cuisson à la vapeur .. Dans leur livre 100 Recettes vapeur, Laurence Wittner et Anne Dufour.

18 janv. 2017 . 2 rougets par personne et donc 8 filets en tout (surgelés, Picard). 1 . 1 sachet de brunoise Picard + 1 fenouil en brunoise . 100g échalotes en dés (brunoise) . (si vous avez un cuit vapeur, c'est mieux), y poser un panier vapeur de la . C'est vraiment bon... là sur la photo, la papillote est un peu défaite.

Les bienfaits de la cuisson à la vapeur: Plat-vapeur en silicone.La cuisson à la . matière grasse. Papillote pour 2 à 4 portions; 100 % silicone de haute qualité

1 neuf à partir de 8,40€ 2 occasions à partir de 6,90€. LIVRE CUISINE AUTREMENT

Papillotes, recettes vapeur . PAPILOTE DE CUISSON LEKUE LOG100- Cocotte Vapeur 3-4 personnes . Panier De Cuisson | PAPILOTE COCOTTE SILICONE - Coffret vapeur silicone multi fonctions dimensions 24 cm x 15 cm x 5 cm.

L'atmosphère vapeur sous pression va donner du moelleux à vos gâteaux grâce à . Ingrédients : 225 g de lait • 25 g de crème • 1/2 gousse de vanille. • 50 g de.

Découvrez la recette Papillote de cabillaud aux légumes croquants sur . Repliez chaque feuille de papier pour former des papillotes. Faites-les cuire 15 min dans le panier d'un cuit-vapeur. . la chair du cabillaud, recouvrez-le de 100 g de gros sel de mer mélangé avec 2 cuil. à .. Top recettes. Cabillaud à la moutarde n°1.

Offrez vous votre Moule - Plat - Lekue + filtre 1-2 pers Vert avec Boulanger et découvrez les services boulanger comme le retrait . Le Coffret Papillote permet de réaliser de manière simple de délicieuses élaborations à la vapeur. . Ajouter au panier . Cliquez ici, Découvrez des recettes, des tendances et les nouveautés.

15 juil. 2015 . On vous expliquer toutes les façons de cuire à la vapeur. . Cuiseur vapeur, papillotes, panier bambou ou encore micro ondes, . 120 recettes à la vapeur sans gluten ni laitages . Entre magazines, romans et presse générale, je suis une passionnée de l'information, qu'elle soit sérieuse ou décalée !

Papillotes, recettes vapeur Uploaded 1 fichier NitroFlare . Enveloppée par une papillote ou un voile de vapeur, légumes, poissons, viandes, fruits, fines herbes.

Purée de potiron et dos de cabillaud vapeur - à partir de 7 mois . Couper en morceaux et mettre dans le panier du Babycook. . Tags : poisson bébé, recette cuisine bébé poisson. 0 .

Aujourd'hui, on trouve des papillotes individuelles. . en 3 morceaux : 1 petit morceau de 15 ou 30g (selon l'âge) et le reste en 2 morceaux.

Cette gamme de papillotes silicone pratiques et design saura vous séduire ! Le silicone est . - 15%. Papillote silicone coffret vapeur avec filtre 1 à 2 pers - Lékue.

1 citron; 4 c.c moutarde; 50 gr crème fraîche épaisse; 4 filets de poisson (environ 800 gr); 800 gr pommes de terre à chair ferme; 100 gr poireau; 1 tomate; 500 gr carottes . Étape 2 : Ajouter la tomate coupée en quatre et 500 gr d'eau. Couper les . Fermer chaque papillote les déposer sur le plateau vapeur du varoma et.

Antoineonline.com : Coffret papillottes vapeur : 2 livres, 100 recettes, 2 paniers vapeur, 1 papillote (9782700031874) : : Livres.

(Poissons par exemple grillés ou en papillotes au . Proportionner : il est recommandé 2/3 de protéines végétales pour. 1/3 de .. La cuisson à la vapeur : en cocotte minute, elle permet de restreindre la . La cuisson en papillote : s'effectue en confectionnant avec du papier . 100g de fromage blanc 0% et mélanger 1.

Pour la sauce: la moitié d'une échalotte / 2càs de fromage blanc / le jus d'1/2 . Disposer les légumes dans le panier vapeur d'une cocotte minute. . simple et savoureuse que j'ai trouvé dans le livre de recettes: "Les céréales, prenez en de la graine! . 600g de saumon / 100g de pousses d'épinards / 1 oeuf / 100g de ricotta.

25 avr. 2016 . Découvrez le mode d'emploi et les recettes vapeur à réaliser avec le Cuiseur vapeur Magimix. . remplissez pas trop les paniers de votre cuiseur vapeur, ceci nuirait . min à 100°C Pour 4 personnes 2 Desserts 50 Desserts Préparation .. 1 oignon et 1/4 des rondelles de courgettes dans chaque papillote.

21 avr. 2011 . Achetez Papillotes Vapeur - 2 Livres, 100 Recettes, 2 Paniers Vapeur, 1 Papillote de Alexia Janny-Chivoret au meilleur prix sur PriceMinister.

La cuisson en papillote est une méthode astucieuse et saine qui consiste à cuire . Cuites à la vapeur et servies sur du riz rouge ancien, ces papillotes vous . 100g Carottes. 1 Botte de persil. 2 Gousses d'ail. 1 Botte de thym. 1 Citron . cuisiner avec Goodfood : des recettes originales et les ingrédients les plus frais livrés à.

See more ideas about Courgettes à la vapeur, Recettes à la vapeur and Poireaux. . Pour cela , cuire 2-3 courgettes coupées en rondelles à la vapeur. Une fois . Il faut bien fermer correctement la papillote pour que la cuisson se fasse « vapeur ». . Samoussas courgette & saumon : 6 feuilles de brick, 1 courgette, 1 filet de.

Visitez eBay pour une grande sélection de Cuisson vapeur et bain-marie en silicone pour la cuisine . . Papillote en silicone 100% platine - Lékue - Neuf .. LEKUE silicone cuiseur vapeur étui & Recette Livre de cuisine 1-2 portions Four . Kitchencraft Sain Eating 24cm universel Poêle Silicone Steaming Panier TRÉPIED.

Ingredients; - 1 Poivron - 1 Tomate - 1 Ml d'herbes de provences .. La Recette: Pour 2 papillotes - Mag Saveurs été 2012 - 2 blancs de poulet- Une poignée de tomates cerise- ... Le LivreParolesPetite CuisineAssiettePouletRecettesQuinoaArticlesSimple .. Panier vapeur, petits légumes de saison et papillote de poulet...

Cuisiner l'endive : recette de papillote d'endive au fromage e chèvre et . 1 pincée de sel. . Les placer sur une feuille de papier sulfurisé (2 demi-endives par feuille). . 8 min (option vapeur) puis garnies de chèvre émietté et enfournées pour 5 min . Une portion d'endives cuites (environ 100 g) couvre 17,5 % des apports.

Accueil / recettes / Colin aux agrumes . 1, citron vert en fines tranches . 2, Découpez quatre rectangles de papier sulfurisé ou de papier d'aluminium de 30 . cuire les papillotes dans le panier (sans les fermer) en programme VAPEUR pour . trois fines lamelles de gingembre dans chaque papillote avant de les faire cuire.

panier. TOUS NOS RAYONS. Gros électroménager · Petit électroménager cuisine · Entretien et soin de la maison · Beauté, . Coffret papillote; 2 papillotes gourmandes en silicone; 1 livre de recettes . Idéal pour une cuisine à la vapeur, ce coffret comprend : . 1 internaute sur 1 (100 %) recommanderait ce produit à un ami.

Ingrédients: pour 2 personnes 2 beaux pavés de cabillaud 1 à 2 tomates selon la . Préparation: Faire cuire les pommes de terre à la vapeur Préchauffer le. . papillote :) J'ai ramené de belles aubergines blanches dans mon panier AMAP. .. 2 pavés de saumon sans peau- 600g de brocolis surgelés- 100ml de crème de.

à toute vapeur. Plus de cent recettes santé pour les personnes pressées. 1. Taty . Supervisé par un médecin, ce livre de recettes est une ... placés dans un panier suspendu au-dessus du liquide ... entre 100 g et 200 g de légumes crus, 1 ou 2 fruits (soit 200 g à 300 g de ... seront l'Elbot Frais en Papillote Sans Alu (p.

Le cuit vapeur Steam Buns Lékué permet de cuire facilement des petits pains à la . Vous pourrez placer jusqu'à 5 petits pains dans le panier vapeur. . Livré avec des recettes (dont recettes sans gluten et recettes pour les personnes allergiques au lactose). . Infos techniques, Silicone 100% platine très hygiénique.

Page 1. Page 2 . ISBN : 978-2-84899-493-2. DU MÊME AUTEUR, AUX . Mes 100 petites recettes magiques à la vapeur 27. Table des . À l'origine, cette cuisson était réalisée dans des paniers . recettes. Nous vous proposons dans ce livre une centaine . sulfurisé, papillote silicone), ce qui permet aux aliments de cuire.

Papillote silicone recette · Papillote silicone mastrad · Livre recette papillote silicone .. Papillote en Silicone Individuelle - Lot de 2 Vertes Les Papillotes en silicone sont le . la papillote silicone avec filtre intégré: réalisez vos recettes à la vapeur ou à . 5 x 12, 4 x 24 cmCoffret pour 1 - 2 personnes100% silicone platineAnti .

14 déc. 2010 . Recette du foie gras troisième méthode: . Le lendemain, le sortir 2 heures avant de le cuire pour qu'il soit à . Enlever le panier du dessus de l'eau bouillante. .. très bien avec des papillotes en caoutchouc (même temps de cuisson) et .. j'en avais fait 1 avec la méthode 1 ! je l'ai cuit avec mon cuit vapeur.

Livres de cuisine - Recettes · Maniques, Gants de Cuisine · Présentoirs pour Gateaux . Coffret Papillote en Silicone Mastrad 2 Papillotes 600ml + 1 taille-llégumes + 1 . Papillote Gourmet - Les indispensables 30 recettes en Papillote Gourmet . Cuit Vapeur en Silicone XL Vert Mastrad Cuit vapeur avec panier et plateau.

Livres Recette Vapeur, Wok, Sauces au Meilleur Prix : Livres Occasion jusqu'à -70%. . 100 recettes incontournables pour cuisiner au wokSaumon teruyaki,.

29 sept. 2016 . Je cherchais une recette originale pour accompagner le cabillaud. . En fouillant sur le livre de recette du companion (celui du cuiseur vapeur) j'ai trouvé une recette au beurre blanc. . 2 filets de cabillaud; 1 filet d'huile d'olive; sel, poivre; aneth; 1/2 . Placer le panier vapeur et mettre la papillote dedans.

Cette fiche vous explique pas à pas comment réussir facilement cette recette, de la liste des

ingrédients à la . 2 cuillers à soupe de pignons de pin. 1 . Dès l'ébullition jeter les feuilles de romaine dedans et laisser blanchir pendant 1 minute. . Les mettre dans le panier vapeur et déposer dessus les papillotes et le thym.

Boutique · Coffrets cadeaux · Livres de cuisine · Marmiton Magazine · Moules à . Accueil > Recettes > Lapin en papillote à la vapeur light) . Cuisson : 1 h . Etape 2. Faire fondre la margarine dans une sauteuse et y faire revenir . Fermer les papillotes en soudant bien les bords et cuire dans le panier d un cuit vapeur une.

Avec les Cuits Vapeur et Coffrets Papillotes de Lékoué, votre cuisine ne sera jamais la même. Dominez .. Kit coffret papillote 1-2 personnes - 10<sup>e</sup> anniversaire.

11 déc. 2013 . Cette recette a permis dans la deuxième partie de la battle de . cassonade 100 g de pralin en grains Epices à pain d'épices 100 g . feuille de papier sulfurisé, arroser de jus d'orange, ajouter 1 cuillère . Verser 800 ml d'eau dans la cocotte, disposer les papillotes (2) dans le panier vapeur, fermer position.

16 janv. 2017 . 1/2 C à café bombée de maïzena( Pas de gluten). 100 g de crème . Dans le grand varoma déposer les papillotes en alu de saumon. Dans la.

Recette extraite du livre Cooking Chef Recettes légères & gourmandes des éditions Kenwood. . RECETTE. 1. Rincer les pavés de poisson et les sécher. 2. Placer les pavés . Mettre les papillotes dans le panier vapeur avec 1 L d'eau dans le bol. . recettesBadge gourou : avoir obtenu au moins 100 j'aime sur ses recettes.

La cuisson à la vapeur est l'une des méthodes de cuisine les plus saines car les aliments sont cuits à la vapeur d'eau .. Coffret Papillote Avec Filtre 1-2 Pers.

9 mars 2014 . Mon blog de recettes quotidiennes, tant sucrées que salées, light ou . 1 cuillère à café de Panch Phoron 2 . 2. Passer sous l'eau les pavés de saumon, enlever la peau et les . Les faire pré-cuire à la vapeur pendant 5 minutes, puis les saler et . Ajouter une rondelle de citron vert et fermer les papillotes.

Cuiseur SISTEMA riz vapeur micro-ondes . Garantie constructeur 1 an incluse. En savoir + · Tous les modes de livraison. En savoir +. Ajouter au panier . Particularités, Capacité de 2,6L, résiste à des températures de -20°C à 140°C . Livre HACHETTE 100 recettes végétarienne . Coffret ESSENTIELB PAPILOTTES X2.

L'atelier Mini Cannelés, 1 livre + 1 moule à cannelés en silicone . Coffret Papillottes vapeur, 100 recettes + 2 paniers vapeur + 1 papillote en silicone.

Retrouvez Papillotes et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. . En papillotes, au cuit-vapeur, panier vapeur ou four vapeur, 100 recettes pour redécouvrir la . La cuisson en papillote est une cuisson en «circuit fermé», comme une mini cocotte-minute . 5 étoiles. 0. 4 étoiles · 2. 3 étoiles. 0. 2 étoiles. 0. 1 étoile. 0.

Recette Plat : Truites en papillotes. . Ajouter à mon livre de recettes Envoyer cette recette à un ami Poser une . 100 ml de vin blanc . Retirer le panier. . Fermer avec le cuit-vapeur, placer les tomates coupées en 2 sauf 1. . Couper le papier papillote suffisamment grand pour pouvoir fermer correctement la papillote.

Notre produit Papillote rétractable fond vapeur en silicone 30 cm 1,5 L de la marque .

Découvrez entièrement notre catégorie Papillotes, terrines et diables pour un choix . 0 892 391 100 (0,35€/min) lundi - vendredi de 9h à 17h .. Ajouter au panier . Livré avec une recette. . Passoire rétractable 2 couleurs 24 cm Mathon.

100 RECETTES 25 MENUS ... 2 plateaux et 1 panier font au choix une entrée, un plat .. 2 Mettez en vapeur 10 min. en même temps que l'entrée et le dessert. . le sirop. Fermez les papillotes avec un . 3 Déposez chaque papillote de poire.

Recettes françaises Robot companion moulinex Panier cuisson vapeur Lame pétrin Hachoir . 2 carottes • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 4 pavés de saumon (125 g chacun) . 100 ml de vin

blanc sec . Mettez la crème, un peu de sel et de poivre, le jus que vous récupérez des papillotes et un peu de vin blanc.

Commandez Lékué Coffret Vapeur avec filtre 1-2 pers vert parmi un grand choix de . Nombre de parts: 1 - 2 Personnes; Matière: Silicone 100%; Une Cuisson . Mes petites papillotes magiques par Alix Lefief-Delcourt Poche EUR 6,00 . Publiez votre livre : sur Kindle Direct Publishing En format papier ou ebook c'est.

dans le panier vapeur externe plutôt que sur le plateau vapeur . 38. Poissons - Crustacés. Filets de poisson. Frais. 1,2 kg. 22. 27. Surgelés. 600 g. 22. 28.

Commandez Lékué Coffret Vapeur 1-2 pers rouge parmi un grand choix de . Kit coffret + livre . Elicuisine 11881 Ensemble 2 Papillotes Silicone 27 x 11 x 9 cm . SiliconeCuisine - Papillote en Silicone (Noir) avec couvercle ventilé (Rouge) - 1 . des meilleures ventes d'Amazon, 293.353 en Cuisine & Maison (Voir les 100.

18 avr. 2016 . Cuisson vapeur n'est pas forcément synonyme de régime minceur. . 1 Ici pas de cuiseur vapeur électrique à 36 vitesses et 36 compartiments mais un simple cuiseur à 2 étages fonctionnant sur tous feux y compris l'induction. Dos de .. Restaurant à Paris · Sélection de livres · Les sorties ciné · Séries TV.

Découvrez Papillotes vapeur - 2 livres, 100 recettes, 2 paniers vapeur, 1 papillote le livre de Emmanuelle Naddeo sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----