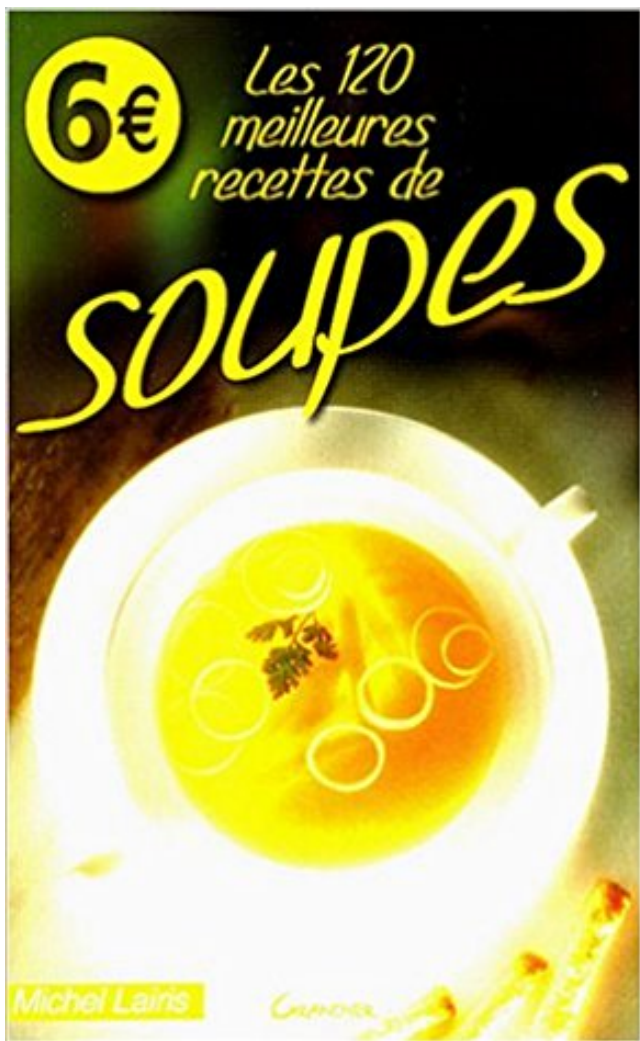


Les Soupes PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Un joli velouté vert, de cresson et de saison ! Une recette facile et rapide . Ingrédients pour la soupe de cresson : 1 oignon 25g de beurre 2 bottes de cresson.

2 mars 2017 . Face au succès de ses purées de légumes, soupes ou gaspachos produits sans additif ni conservateur, la société Créaline, installée à Lessay.

16 mai 2013 . Les soupes déshydratées, ou soupes « toutes prêtes », affluent sur les étagères de nos supermarchés. Pratiques, rapides et faciles à préparer,.

4 févr. 2013 . Ce sont les soupes et potages typiques de nos régions comme, la bouillabaisse, . Soupe de crevettes à la citronnelle d'inspiration asiatique.

25 oct. 2015 . Prenez une brique de soupe industrielle. Vous voyez ce subtil dessin de nappe à carreaux, cette belle photo de champs et de beaux légumes,.

Les Soupes Gamme d'entrées, plats cuisinés individuels et desserts en bocaux. Conservation 4 ans à température ambiante. Réchauffage micro-ondes.

6 Feb 2015 - 16 min - Uploaded by Le Chou Brave TVDans cette vidéo réalisée par Le Chou Brave, Irène Grosjean, naturopathe, nous montre comment .

Les Soupes de Sophie, Sophie Dudemaine, La Martiniere Eds De. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de.

Pour apporter une délicieuse note cuisinée à vos soupes de légumes (et conquérir vos enfants !), pensez à ajouter un bouillon KUB® DUO Légumes & Herbes.

Aller au contenu principal. Belgique, France, Luxembourg, Nederlands. Belgique. Belgique France Luxembourg Nederlands. Français, Nederlands, English.

La Soupe Gourmet à la Tomate est un encas salé et nutritif qui contient 8 fois plus de protéines que dans une soupe à la tomate classique.

Les meilleures recettes de soupe avec photos pour trouver une recette de soupe facile, rapide et délicieuse. Velouté de lentilles corail facile, Soupe endives.

6 févr. 2009 . Les soupes, c'est bon pour bébé. Pour amorcer la diversification alimentaire, rien de mieux que la soupe. Riche en goûts, elle constitue la base.

Ingrédients : muscade, poivre, kub or, champignon de Paris, pomme de terre, oignon, crème liquide, ail, persil, sel. Dans une cocotte, faire revenir dans un peu.

20 févr. 2017 . Ingrédients pour 4 personnes : 2 panais • 2 échalotes • 2 cuil. à soupe d'un mélange de 4 ou de 6 huiles bio • 30 cl de lait d'amande • baies de.

9 oct. 2016 . Elles font le bonheur des adolescents. Les soupes aux nouilles instantanées se glissent parfaitement dans la boîte à lunch et se préparent en.

Découvrez le livre de recettes Thermomix® Les Soupes. Tout au long de l'année, faites le plein de vitamines grâce aux 50 recettes de potages onctueux et.

Des veloutés originaux, des moulinés gourmands pour ces soupes riches en légumes frais. Laissez-vous tenter !

Kuy Tiew Nua Soupes de nouilles de riz au boeuf. 12.00€. Tom Yam Kai Soupe de poulet à la citronnelle. 6.90€. Tom Yam Kung Soupe de crevettes à la.

Soupe maison, soupe surgelée, velouté en brique, soupe déshydratée, soupe surgelée...

Chacune a ses avantages et ses inconvénients. Notre guide d'achat.

Velouté de 8 légumes et bouquets de brocolis. Découvrez l'onctuosité et la saveur unique de cette soupe, cuisinée avec de beaux légumes et des bouquets de.

9 juil. 2013 . De facto, un foyer classique peut utiliser ce genre soupe, dans lesquelles se trouvent tous les ingrédients souvent sous forme de poudre et.

Qu'on les aime chaudes ou froides les soupes restent les incontournables des plats à base de légumes et bon marché. Nous vous proposons des recettes.

29 janv. 2016 . Si vous me suivez sur Instagram, vous le savez sûrement, ma passion pour les soupes n'a aucune limite ! En hiver, le soir je ne mange.

Douces, réconfortantes, énergétiques, veloutées, vitaminées, chaudes ou glacées, consistantes ou légères, les soupes réchauffent les soirs d'hiver et.

Voilà l'objet du défi hebdomadaire : la soupe. Rien de bien compliqué me direz vous, mais ce

qui est incroyable dans les soupes, c'est la diversité promise quand.

Dès que le froid pointe le bout de son nez, la soupe devient indispensable au dîner. Sa version "tout-en-un" permet de gagner du temps en cuisine, de la.

une bonne petite soupe que j'ai préparée dimanche dernier, j'aime bien préparer une grande casserole de soupe deux fois par semaine, quand les enfants.

Découvrez les meilleures recettes de recettes de soupes. Faciles, rapides, minceur ou pas cher, nos recettes de recettes de soupes séduiront vos convives.

Les recettes de soupe de Mamie Simone, simples, originales et délicieuses ! Retrouvez toutes nos recettes de saison.

Les soupes de grand-mère, Région de Bruxelles-Capitale. 745 likes · 1 talking about this. *Bar à soupes* Les vraies soupes qualitatives dans un chalet du.

J'ai de la chance mes enfants et mon mari adorent les soupes ! Top pour leurs faire manger le plein de légumes !! Depuis que je fais le programme weight.

30 mai 2015 . Voici un récapitulatif des soupes à présenter durant le sacré mois pour le menu de ramadan 2015. Je vous présenterais d'autres chorba et.

Les Pho - Soupes Tonkinoises. La classique et délicieuse soupe Tonkinoise de la Mama. Mijotée 6h. Prête à déguster. Servis avec nouilles de riz, coriandre,.

12 janv. 2015 . Soupe de légumes : on n'a rien trouvé de mieux pour se réchauffer en hiver que de miser sur une bonne soupe de légumes. 55 idées de.

INSTRUCTION SUR LES SOUPES ÉCONOMIQUES. D E tout temps on s'est occupé des moyens les 'plus propres à soulager les indigents, et en particulier flà.

Existe-t-il un plat plus universel que la soupe ? Présente partout dans le monde, elle se déguste à tous les âges – c'est même par elle que débute la.

9 janv. 2009 . Les soupes sont mangées comme plat principal, surtout en hiver. L'avgolemono est la base de nombreuses soupes (yiouvarlakia, psarosoupa.

Parfois, il ne faut vraiment pas se compliquer la vie pour faire apparaître un délicieux repas à table. Les délicieuses soupes en boîte Knorr sont la base idéale.

22 févr. 2017 . Aujourd'hui, nous avons reçu Philippe Debra, artisan producteur. Au départ, il a créé une entreprise de quiches et de soupes artisanales,.

5 janv. 2016 . La diététicienne de consoGlobe détaille tous les bienfaits des soupes et bouillons, en hiver, et pour la santé et l'équilibre alimentaire.

Tim Hortons propose toute une gamme de soupes savoureuses fraîchement préparées. Jetez un coup d'œil aux soupes du jour!

13 oct. 2017 . Ça fleurait bon les soupes et potages samedi 7 octobre à la salle des fêtes sur le coup des 19 heures lorsque le grand jury s'est mis en quête.

Les meilleures des recettes de potages, soupes et veloutés, à servir en entrée ou en guise de dîner léger.

Je vous donne la recette aujourd'hui de cette délicieuse soupe qu'on ne présente plus, la célèbre chorba frik. Avec le temps qu'il fait en ce moment, rien de tel.

7 déc. 2010 . On entend souvent dire 'les soupes, c'est bon pour la santé'. Après enquête, on a fait une découverte capitale : elles ne sont pas toutes.

Optez pour les soupes et bouillons. 2. Boire beaucoup d'eau. La consommation de légumes sous forme de bouillon ou de potage renforce leur apport naturel en.

18 oct. 2011 . Les soupes sont nées libres, et partout elles sont dans les fers. Sauf à Brest ! Tous les ans se tient en effet un festival de la soupe, dans le.

L'hiver touche à sa fin et nous pouvons tirer un bilan très positif des différents services mensuels de soupes proposés aux enfants de maternelle ou.

Vous cherchez des recettes pour soupe ? Les Foodies vous présente 5000 recettes avec photos

à découvrir au plus vite !

Découvrez notre dossier spécial soupes, veloutés, potages et gaspachos. Des recettes chaudes et froides, simples et délicieuses à réaliser sans modération !

Saviez-vous que vous pouviez utiliser les délicieuses soupes en boîte de Knorr comme ingrédient de base pour préparer des repas savoureux, faciles et à petit.

Pourquoi pas une soupe brûle-graisse ? Faibles en calories mais fortes en goûts, ces recettes miracle font le plein de vitamines ! Pour une ligne à la hauteur de.

Recettes : Les soupes et entrées. La soupe de moules. pour 6 personnes, ingrédients : 1 kg de moules pour 6 personnes 25 cl de vin blanc 1 petit oignon.

1 oct. 2014 . La Soupe de saumon aux pommes de terre : elle est parsemée d'œufs de saumon, parfumée de vin blanc et le saumon fumé en lanières qui la.

Ses chefs fondateurs ont rassemblé dans ce livre 50 recettes de soupes vivantes et . Sceptiques ou convaincus, à vos planches à découper: ces soupes.

21 mars 2017 . Venez découvrir tout ce qu'il faut savoir sur la partie : "Les soupes" du jeu The Legend of Zelda : Breath of the Wild dans son wiki.

Retrouvez toutes nos soupes pour les futures mamans.

5 oct. 2017 . Émissions Cuisine · On cuisine ensemble. Du lundi au vendredi à 10h. 48min. les soupes. Par Gaël Gueguen et Catherine Kerevel jeudi 5.

SOUPES. Crème de palourdes au safran. Soupe de pied de veau. soupe z'habitants. Soupe à congo. Bisque de langouste · Bols feuilletés aux ouassous.

12 mars 2011 . Des fois, les enfants ont du mal à manger des légumes , mais on peut toujours contourner la chose en faisant de la bonne soupe faite maison.

Savez-vous ce qu'est une Bourride ? un Germiny ? un Tourin ? un Saint-Germain ? Soupes et potages parmi les plus connus, leurs noms et des conseils.

19 févr. 2016 . Les stars d'hollywood rafollent de ces soupes qui aident à perdre du poids !

Recettes de soupes détox pour maigrir sainement. Astuces de.

Certaines soupes autorisent le remplacement de l'eau pour tout ou partie par du lait. Vous pourrez vous livrer à toutes sortes d'expériences en fonction de vos.

Bonjour, voici une soupe simple et délicieuse aux champignon. Pour d'autres idées voir ma catégorie les soupes. Ingrédients 4 cuillères a soupe de beurre 3.

Les soupes et les grands classiques de l'hiver . Soupe de courge et de panais à la cardamome et fourme d'Ambert . Soupe de légumes verts d'hiver. Recettes.

La soupe en tant que nourriture réconfortante. Découvrez les 4 meilleures recettes de soupe dégustées dans le monde entier. De quoi vous inspirer et vous.

30 oct. 2017 . Plat gourmand mais pas seulement, la soupe retrouve ses lettres de noblesses.

Avec Des soupes qui nous font du bien, redécouvrez-la.

Du bobo aux crevettes brésilien à l'authentique gaspacho andalou, de l'étonnante soupe glacée à l'hibiscus au solide pistou des bords de la méditerranée.

La soupe se prête à merveille au métissage et permet la créativité, l'audace et la découverte de nouvelles saveurs par l'ajout ou le retrait d'un ingrédient selon.

Cet article ne cite pas suffisamment ses sources (janvier 2016). Si vous disposez d'ouvrages ou d'articles de référence ou si vous connaissez des sites web de.

More. SOUPES. Velouté tomate au paprika fumé · Velouté de topinambours et poireaux. Voir plus. © 2015 par Miam'zelle Agnès. 06 20 54 91 36.

24 mai 2017 . soupes, chorba et hriba menu ramadan 2017. Bonjour mes amies,. On va accueillir prochainement le mois sacré du Ramadan, et pour cette.

Grâce à de nombreux dérivés culinaires gourmands, la soupe est tout sauf un mets classique.

On aime son côté réconfortant et rassasiant en hiver et on craque.

Les soupes. Ce sont les principaux ingrédients et condiments entrant dans la composition de la soupe qui déterminent si celle-ci est compatible avec un vin.

17/09/2017 Publié depuis Overblog. Soupe de champignons. Mes tongs sont au placard. Les pauvres, pas le temps pour elles de se rendre compte de ce qui.

Les Soupes du Touquet Etaples sur Mer Conserves de plats cuisinés (fabrication, gros) : adresse, photos, retrouvez les coordonnées et informations sur le.

Miam les bonnes soupes. Elles sont rafraîchissantes, légères et se consomment aussi bien en version salée que sucrée. La soupe froide ou glacée risque.

271 Recettes de soupes sélectionnées pour 100% de plaisir garanti. Pour préparer des ,velouté, soupe froide, crèmes (potage), bouillon et potages de fête en.

Recettes traditionnelles et authentiques de soupes du monde entier.

29 Dec 2015 - 2 min - Uploaded by La WebTV E.Leclerc & VousEt pourquoi pas un bon potage ? Aujourd'hui, focus sur les nouvelles tendances culinaires en .

Revoir la vidéo en replay La Quotidienne La Suite Les soupes sur France 5, émission du . L'intégrale du programme sur france.tv.

18 févr. 2011 . On connaît bien les soupe crues d'été, celles servies glacées qui nous rafraîchissent pendant les canicules, comme la gaspacho... Mais l'hiver.

Mange ta soupe ! Eh bien oui, on la mange notre soupe et avec plaisir. Surtout si elle est faite maison ! C'est compliqué ? Mais non. Suivez nos trucs et astuces.

Critiques (3), citations, extraits de Une cuisine qui sent bon les soupes du monde de Alain Serres. Encore un magnifique livre des éditions Rue du Monde!

LES SOUPES. La pêche aux bonnes idées toute l'année !! la légèreté en plus ! La cuisson vapeur garde toutes les saveurs : les poissons sont moins gras donc.

15 avr. 2016 . Soupes et potages ne sont généralement pas le premier choix lorsqu'il s'agit de parler de cuisine à la bière. Pourtant, la réussite de bouillons à.

9 déc. 2014 . La soupe, plat traditionnel par excellence se décline sous multiples formes. Chaque hiver, on en consomme des litres. Décryptage du marché.

Elles sont délicates et savoureuses les soupes bio signées Bjorg. En entrée ou en plat, au déjeuner ou au dîner, la soupe ou le mouliné sont toujours un.

13 janv. 2009 . Une soupe industrielle vaut-elle une soupe fait maison ? Pas vraiment.

Découvrez tout ce que vous devez savoir sur les soupes et potages.

29 oct. 2013 . BAC N°6 : Les soupes et potages - Un dossier de recettes de soupe par Chef Simon.

Cette soupe typique de la région de Lautrec peut aussi se préparer avec du pain grillé à la place du vermicelle. Ajoutez alors le pain grillé juste au moment de.

Devenez Fan de notre page Facebook et découvrez l'ardoise du jour ! Nous vous proposerons chaque jour un Potage de Légumes variés et un velouté, parmi.

Les soupes du moment : 4.20 euros. Soupe de Potiron et Épices à Pain d'Épices (Anthy) ; Soupe de Céleri, Poireaux, Chou, Pomme de Terre, Blette et Cebette.

La période hivernale a eu raison de vous.. Vous aimeriez vous sentir plus léger et aborder le printemps en pleine forme, mais pas question de sacrifier le goût !

Les meilleurs Soupes et potages surgelés sont chez Picard. Découvrez tous nos produits sur le site.

Dong Fa: les soupes ! - consultez 14 avis de voyageurs, 8 photos, les meilleures offres et comparez les prix pour Paris, France sur TripAdvisor.

il y a 3 jours . N'hésitez pas à cliquer sur les photos dont la légende est écrite en rose pour accéder aux recettes des soupes (celle qui est écrite en gris n'est.

Composition des Soupes économiques. Après avoir passé en revue chacune des substances.

qui constituent les soupes économiques , il ne nous reste plus.

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	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------