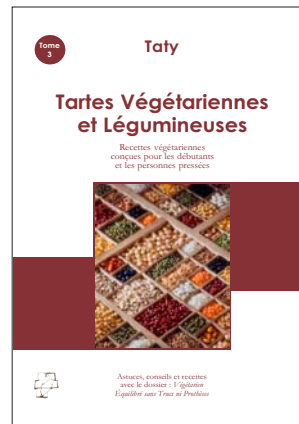


Octobre 2009 - Vient de sortir dans la collection **Cuisine Nature** de Taty, chez **Aladdin**, la deuxième édition étendue de :

Tartes végétariennes & Légumineuses



Astuces, conseils et recettes

Une nouveauté: le dossier *Végétarien Équilibré sans Trucs ni Prothèses*

Le régime crétois ou la méthode Kousmine, vous connaissez. D'ailleurs, Taty vous aura sûrement déjà converti à la cuisine nature, à travers les premiers tomes de cette collection (*Cuisine Nature ... à Toute Vapeur* et *Petits Déjeuners et Collations*): Mais aujourd'hui vous voudriez intégrer davantage de tartes aux légumes dans le quotidien familial, et, tant qu'on y est, travailler à partir de légumes secs....

Ce nouvel opus de Taty est pour vous : découvrez-y la cuisine végétarienne, dans sa version « bon sens », à travers plus de cinquante nouvelles recettes, qui sont détaillées pour les débutants qui souhaitent acquérir les bases essentielles d'une cuisine bienfaisante. Les amateurs de végétarisme déjà initiés y glaneront également maints conseils, astuces et notules pour se réapproprier la cuisine sur le mode végétarien raisonnable en remplaçant les produits de confort si peu nourriciers par de véritables aliments ressourçants. Que du bonheur !

Vous vous passionnerez pour le dossier « *Végétarien équilibré sans Trucs ni Prothèses* », où vous apprendrez comment se prémunir de certains pièges que présente le végétarisme d'aujourd'hui lorsqu'il dérape.

Tome 3 dans la collection *Cuisine Nature* (catalogue ci-joint). En vente en magasins bio et sur www.greenshop.be. 174 pages - 14*21 cm - reliure dos collé - illustrations N&B - couverture couleur. Prix: 17,50 euros.

Existe aussi en version digitale au prix de 15 euros.

NB. Les nouveaux livres chez Aladdin sont disponibles en version papier classique ou au format digital. Dans ce dernier cas, L'adresse de téléchargement et le code d'accès sont envoyés par courriel, après réception du paiement. Le lecteur a accès pendant un mois au téléchargement pour consulter ou imprimer. Les livres digitaux ne se vendent pas en librairies et magasins bio, les circuits classiques.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

« Cuisine nature » : mille et une solutions pour concocter une cuisine saine, authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, la santé, la vitalité et le goût...

Dans les yeux pétillants de Taty, on peut lire « bon appétit, la vie ! ». Gaie, spontanée, incollable en matière de cuisine naturelle, cette ex-boulimique du steak-frites-mayo concocte depuis 1996 des guides gourmands de santé et de saveurs. Pour tous ceux qui croient encore que cuisine nature rime avec tristesse, pour les débutants, les adultes pressés et même les enfants, ses livres « Cuisine nature... » rassemblent une foule de recettes faciles, rapides et délicieuses. Principe de base : du vrai, du bon, du frais ! Règle du jeu : 20 à 30 minutes de préparation par repas, grâce à des techniques culinaires qui préservent la finesse du goût et les précieux nutriments. Résultat : des plats traditionnels qui exaltent les

papilles des gastronomes de tout âge, waterzoois de poissons, pizzas aux légumes, couscous, mayonnaise maison...

Basés sur l'expérience de terrain et les connaissances nutritionnelles les plus récentes, les savoureux ouvrages de Taty révèlent, sans jargon indû, les secrets d'une cuisine vitalisante pour constituer, par petites touches, la base d'une assiette équilibrée. Dans un style convivial et plein d'humour, pétri de bon sens, l'auteure offre les clefs permettant à chacun de trouver ce qui lui convient en vérité dans la perspective d'une cuisine saine.