

Janvier - Vient de sortir dans la collection **Cuisine Nature** chez Aladdin, la 3ème édition du livre pratique de Taty :

Petits Déjeuners et Collations Nature



Découvrez la cuisine nature du matin en version individualisée ...

tome 2 de la collection *Cuisine Nature* principes, conseils et recettes classiques avec adaptations pour les personnes hypersensibles (gluten, laitages, glycémie, hyperactivité, etc.)

LE PREMIER LIVRE DE CUISINE ŒCUMÉNIQUE!

La plupart des méthodes alimentaires se valent et ... ne valent qu'à proportion de leur adéquation à votre profil métabolique personnel. Taty propose ici des recettes de petits déjeuners pour tous les goûts (moillé, sec, craquouillant, onctueux, etc.), pour tous les choix diététiques (Masson, Seignalet, macrobiote, Wigmore, etc.) et pour tous les profils métaboliques. On y trouvera le cru ou le quasi-cru, l'animal et le végétal, ainsi que des versions sans gluten et/ou sans laitage. Suite du tome 1 de la collection (*Cuisine Nature... à Toute Vapeur*), ce livre propose de renaturer les recettes classiques de petits déjeuners et de collations en réalisant quelques créations vous-même, à l'heure où l'alimentation du matin se présente souvent sous la forme de plasti-aliments.

Dans le fil de la collection *Cuisine Nature*, ce livre propose des recettes inratables, dignes de la gastronomie classique et agrémentées de commentaires instructifs, sympas et réalistes. Comme toujours, Taty les a pensées en tenant compte des contraintes du mangeur pressé-productif-petit budget.

En vente en magasins bio et sur le portail sécurisé www.greenshop.be. 185 pages - 14*21 cm - reliure dos collé - intérieur et illustrations N&B - couverture couleur. Prix: 17,50 euros.

Existe aussi en version digitale au prix de 15 euros.

Plus d'infos, des extraits, des échanges avec les lecteurs sur www.cuisinenature.com (bouton "Livres")



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.