

collection *Cuisine Nature*  
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

**Parcourons ensemble les bases  
de la cuisine familiale à l'ancienne,  
en autarcie: depuis le pain jusqu'aux pâtes  
en passant par les fromages et le beurre...**

Dans ce livre pratique, tome 7 de la collection *Cuisine Nature*, nous envisageons comment faire le pain et les pâtes soi-même, comment produire des laitages à la maison (yaourts, beurre, etc.) et comment retrouver quelques techniques à l'ancienne (choucroute, conserves de coulis, etc.). Tout cela sans acheter d'outillage particulier, mais en tirant parti de nos connaissances techniques modernes.

Taty expose dans cet ouvrage ce qu'il faut connaître pour les premiers pas en cuisine autonome. En soubassement de ces conseils pragmatiques, il y a bien sûr une pensée. Les raisons pour lesquelles tout cela est vital sont exposées sur le plan technique (« comment réussir à faire monter le pain...»), sur le plan nutritionnel (« ...sans exagérer les doses de levure») et sur le plan qualitatif (quels produits utiliser et pourquoi).

Ce tome intéressera les mangeurs qui veulent se reconnecter avec la nature à travers une cuisine ressourçante et respectueuse.

Taty



Tome  
7

Taty

## Mes Racines en cuisine



Mes Racines en Cuisine

7



17.50 €  
éditions Aladdin  
[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)  
D2009-10532-01



Retour aux sources avec des recettes  
à l'ancienne (pains, beurre, yaourt,  
fromage frais, etc) facilitées  
par les outils et connaissances modernes