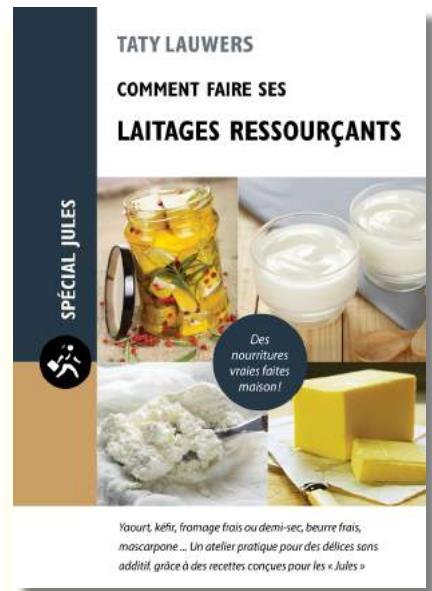


Yaourt, kéfir, fromage frais, beurre, ghee, mozzarella, mascarpone ...
Un atelier pratique pour des délices sans additif, grâce à des recettes conçues pour les « Jules » pressés ou fatigués

Rayon santé et qualité de vie, plutôt que de pratiquer des exclusions alimentaires, il est crucial de choisir des nourritures vraies, celles qui se doivent d'être transformées en douceur et dans les règles de l'art pour agir comme aliments-remèdes. Et on si les transformait chez soi ? L'auteur a structuré ce tome en atelier pratique, un pas-à-pas pour découvrir de délectables laitages faits maison. Pas d'outillage particulier, pas de tour de main virtuose. Mais quantité de trucs et d'astuces pour des recettes inratables, même par ce débutant découragé que nous avons tous été à quelque moment de notre vie.

COMMENT FAIRE SES LAITAGES RESSOURÇANTS

Un nouveau livre de Taty Lauwers



Extraits sur www.alaitagesressourcants.com (bonus)

éditions Aladdin,
en vente ici à 16.80 €

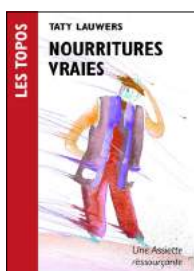
LA COLLECTION LES TOPOS de Taty Lauwers chez Aladdin

LA COLLECTION CUISINE NATURE

Pour mieux
comprendre
l'alternutrition

Pour mieux
s'organiser
en cuisine

La collection *Les topos* offre un regard latéral sur la diététique, une autre façon de comprendre comment les aliments peuvent agir comme remèdes en fonction de la biochimie de chacun. Les Topos s'adressent à la fois aux mangeurs férus d'alternutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.



Comment faire ses laitages ressourçants est un complément pratique au topo essentiel, celui qui est au cœur de la collection : *Nourritures vraies*. Dans cet ouvrage déclinant le slogan *Manger vrai pour vivre vrai*, l'auteur détaille en pratique les bases d'une *Assiette ressourçante* et remède pour les personnes pressées. En trois profils de base : omnivore/flexitarien, semi-végétarien et végétarien.



La collection *Cuisine nature* s'adresse aux débutants aussi bien qu'aux initiés, tant en cuisine naturelle qu'en cuisine tout court: des recettes simples, claires, détaillées, chronométrées, testées en situation réelle. Les tout-débutants ou les personnes trop épuisées pour cuisiner sont les Jules, pour lesquels Taty Lauwers a conçu la cuisine minimale.

Pour acquérir les bases de la cuisine en autarcie, un autre livre pratique du même auteur, aussi balisé pour le Jules pressé ou fatigué : *Pains et pâtes ressourçants*.

