

**Le *Planning mini-max* : pour en finir avec la cuisine longue et fastidieuse**

Vous êtes convaincu des bienfaits d'une cuisine faite maison, de saison et de région, mais il reste un hic : vous avez peu de temps à consacrer aux fourneaux. Découvrez mon *planning mini-max*, bien pensé, bien pesé : en faire le minimum, en deux heures montre en main, pour un maximum de plats, goûteux, équilibrés et sains, pour tous les jours de la semaine. Ainsi bien préparé, vous ferez face à tout imprévu, en roi de l'impro, gérant la fringale comme le retour aux petites heures du matin. Même vous qui vivez en solo, vous assurerez question santé et teint de pêche sans passer votre vie le nez dans les poêlons. L'organisation sera facilitée et, petit à petit, vous installerez sans à-coup une stratégie ressourçante en cuisine. Un soupçon de bon sens dans vos choix de base, deux doigts de planning dans l'exécution, un chouïa de discipline dans la durée et ça y est !



**Les vade-mecums. Des solutions pratiques et concises pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût...**



9 782875 320551

4,90 €  
éditions Aladdin  
[www.masourcenature.com](http://www.masourcenature.com)  
D2016-10532-4



Les vade-mecums

TATY LAUWERS

**LE PLANNING MINI-MAX  
DU CUISTOT BIO**

En faire moins en cuisine  
pour un max' de résultats





Distribution. Librairies et magasins bio (liste sur le site cuisinenature.com) ainsi que portails sécurisés comme [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be). Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

EAN 9782875320551 - D2016-10532-04

Illus alimentaires de couverture : Galyna chez shutterstock.com

Photos des recettes : shutterstock.com, sauf mention spéciale.

Autres dessins, maquette, mise en page : Aladdin

© Taty Lauwers 2016, version 16/08.02

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.

### **Les prochains vade-mecums à paraître :**

- ◇ La cuisine au naturel: premiers pas et kit de survie
- ◇ Décrochez-des-sucre (recettes résumées et liste positive pour la cure détaillée dans *Cinglés de sucres*)
- ◇ Nouvelle flore (recettes résumées et liste positive pour la cure détaillée dans *Du gaz dans les neurones*)
- ◇ Retour à soi (recettes résumées et liste positive pour une cure)

**WWW.PLANNINGMINIMAX.COM**