

Les vade-mecums de la collection CUISINE NATURE

Vous êtes un parent attentif à la subtilité alimentaire à table, vous souhaitez offrir à vos petits des plats variés, en nourritures vraies, cuisinés selon nos recettes traditionnelles. Ou vous faites partie de la grande famille des végétariens, qui, moult nuances à l'appui, ont en commun de ne plus manger de viande et de valoriser le végétal.

Voici pour vous un grand plein de recettes riches en aliments-remèdes pour une *Assiette ressourçante* adaptée aux enfants ainsi qu'aux adultes (semi-)végétariens à la Crétoise. Ce vade-mecum est aussi une floraison, lisible et attrayante, concise, pour les cures très végétalisantes, du type détox' comme la *Cure antifatigue* (collection *Les topos de Taty*, chez Aladdin), ou du type paléonutrition/cétogène en version verte. Vous avez lu le topo *Nourritures vraies* et vous avez compris qu'au-delà des cures et des systèmes stricts, l'*Assiette ressourçante*, garante d'équilibre et de bien-être, donne un nouveau sens à l'expression « être bien dans son assiette ». Il s'agira de sauver sa peau en cuisinant des produits frais, en respectant la nature de chacun et en suivant des rotations alimentaires, une version douce des exclusions alimentaires classiques.

S'annonçant comme courtière en régimes de bien-être, l'auteure vous propose de combiner ce vade-mecum à son tome compagnon : *Low-carb, la compil'* — un trésor de recettes que pratiqueront par périodes les adultes plus omnivores, qui souffrent de réagir un tant soit trop aux excès de glucides. Munis de ces deux tomes, les cuisiniers avertis disposeront d'un arsenal de 500 recettes en cuissons respectueuses (vapeur douce, hypocuissons, semi-cru, etc.) pour concocter un petit frichti exquis vite-fait bien-fait, sans recourir aux plasti-aliments, dont le monde végétal n'est hélas pas préservé...



Les vade-mecums de Taty Lauwers. 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...



15,50 €
éditions Aladdin
www.ambiance-vege.com
D2018/10532/02



TATY LAUWERS

Ambiance végété - recettes ressourçantes

Les vade-mecums

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

AMBIANCE VÉGÉ LE BEST OF DE MES RECETTES



Compilation de 250 recettes
pour une Assiette ressourçante en famille,
pour une cure détox' ou pour la paléo et la cétogénique vertes