

Collection CUISINE NATURE

Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine.

3^e édition
revue pour
les Jules

La cuisine peut être source de jubilation cellulaire si elle est ciblée selon votre nature et dosée finement, riche en produits frais et non manipulés — essence des aliments ressourçants. Dans ce tome-ci de la collection Cuisine Nature, vous tirerez parti des vertus du cru ou quasi cru, cette part de la cuisine énergétique si essentielle à certains mangeurs.

On élabore ici des menus axés autour des produits animaux et allégés en farineux, ce qui permet d'intégrer ces plats dans certains régimes de ressourcement (paléonutrition, plan antiglycémie instable ou antidysbiose, stratégie pour sortir du burn-out). Vous découvrirez les merveilleuses saveurs des viandes et poissons cuits en basse température (85°C). En route pour de nouvelles recettes tout en délices et envolées de saveurs et pourtant faciles, même pour ceux qui ne savent pas cuisiner. Ce livre est la suite de « Je Débute en Cuisine Nature », du même auteur, dans la collection Spéciale Jules. De courtes vidéos reprenant les gestes de base en cuisine sont aussi associées sur le site www.cuisinenature.com.

Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. L'auteure est passée par ces trois catégories. C'est ainsi qu'elle peut communiquer ses trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles.



Comme dans les autres tomes, Taty Lauwers a ciblé des recettes pour une Assiette Ressourçante qui allierait bonne cuisine et bien-être. Vous maîtriserez les gestes et outils de base de la cuisine par des plats hyper-simples, avec ou sans cuisson. Vous assimilerez les éléments diététiques simples d'une cuisine saine, fondée sur la tradition ancestrale. Vous apprendrez comment acheter, où trouver le meilleur, comment improviser sainement sans même cuisiner.

Mes recettes antifatigue

éd. Aladdin

TATY LAUWERS

VERSION SPÉCIALE JULES



Taty Lauwers

MES RECETTES ANTIFATIGUE les hypocuissons



*Pour reprendre des forces :
du cru et du quasi-cru.*



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013-10532-05

