



www.cuisinenature.com

NOUVEAUTÉ
OCTOBRE 2013

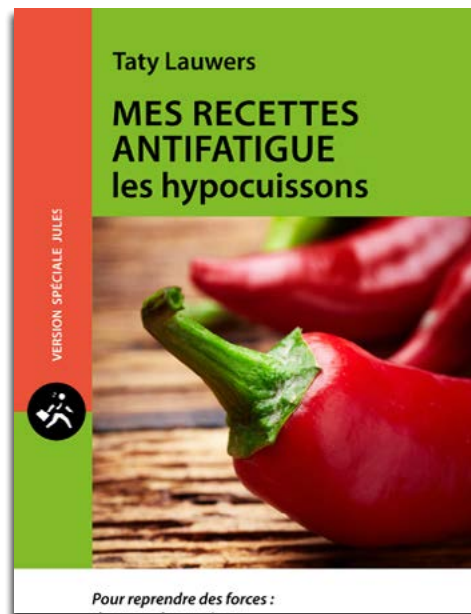
MES RECETTES ANTIFATIGUE : les hypocuissons

Pour reprendre des forces : du cru ou des cuissons à la vapeur et au four à basse température (alias les hypocuissons)

Vous découvrirez ici 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.

NOUVELLE EDITION AUTOMNE 2013.

Le livre, en révision fondamentale, a été réécrit pour les Jules : recettes chronométrées, moins de commentaires qu'en Cuisine Nature, listes d'outils et d'achats, planning hebdomadaire, grille quotidienne, photos alléchantes - tout ce qui donne envie de commencer.



En
vente dans les
magasins bio (BE), les
Biocoops (FR), les librairies,
chez l'éditeur (ci-dessous),
www.greenshop.be
ou www.amazon.fr



Extraits à feuilleter via
www.cuisinenature.com/RAF/flip.html
128 pages

photos couleurs
15,7 x 21 cm
reliure à spirales métalliques
3^e édition 25.10.2013

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 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).



Le livre-compagnon sort simultanément : un topo théorique exposant comment se guérir de la lipodysplasie...

• Page réf.: www.cuisinenature.com/RAF
• Pour plus d'infos ou pour toute demande de visuels, contacter les éditions Aladdin,
• allée du Mont Cheval 11, BE-1400 Nivelles
• tél BE : 067- 84 11 22
• tél FR: 07 81 10 86 99
• aladdin@island.be



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qu'une autre façon de cuisiner peut mobiliser lorsqu'il s'agit de s'arracher à un long chemin en mauvaise santé pour cause de malbouffe. D'où cette joie de vivre à partager et faire partager. Autour d'une assiette ressourçante...

Mille et une solutions pour concocter une cuisine saine, authentique et savoureuse, capable de battre les néfastes-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, la santé, la vitalité et le bon goût...

Dans les yeux pétillants de Taty Lauwers, on peut lire « *bon appétit, la vie !* ». Gaie, spontanée, incollable en matière de cuisine naturelle, cette ex-boulimique du steak-frites-mayo concocte depuis 1996 des guides gourmands de santé et de saveurs. Pour tous ceux qui croient encore que cuisine nature rime avec tristesse, pour les débutants, les adultes pressés et même les enfants, ses livres de cuisine pratique rassemblent une foule de recettes faciles, rapides et délicieuses.

Principe de base : du vrai, du bon, du frais ! Règle du jeu : 20 à 30 minutes de préparation par repas, grâce à des techniques culinaires qui préservent la finesse du goût et les précieux nutriments.

Résultat : des plats traditionnels qui exaltent les papilles des gastronomes de tout âge, waterzois de poissons, pizzas aux légumes, couscous, mayonnaise maison...

Basés sur l'expérience de terrain et les connaissances nutritionnelles les plus récentes, les savoureux ouvrages de Taty Lauwers révèlent, sans jargon indû, les secrets d'une cuisine vitalisante pour constituer, par petites touches, la base d'une assiette équilibrée.

Dans un style convivial et plein d'humour, pétri de bon sens, l'auteure offre les clefs permettant à chacun de trouver ce qui lui convient en vérité dans la perspective d'une cuisine saine.

Fin 2013. Une nouvelle collection est née : **spécial Jules**.

- *Je débute en cuisine nature* : l'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné.
- *Primal-paléo : cuisine minimale*. Remise à niveau en paléonutrition
- *Un Jules en cuisine végé* : pour le Jules qui tend vers le végé léger.
- *Tartes végé pour les Jules* : pour le Jules qui continue en pur végé
- *Enfants sereins*: pour des parents d'enfants atypiques ou hyperactifs (les "canaris")



Détails via le menu espace pro/presse de www.cuisinenature.com

Dans les tomes *spécial Jules*, tout en cuisinant des recettes qui allieraient 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 assiette saine, fondée sur la tradition ancestrale. Vous apprendrez comment acheter, où trouver le meilleur, comment improviser sainement sans même cuisiner.



Les deux anciennes collections chez Aladdin sont en remodelage fondamental. Une partie des tomes pratiques (collection *Cuisine Nature*) est déjà rééditée en tout couleur, reliure à spirales (prix public standardisé à 15.50 €). Une partie des livres théoriques (*Les Topos de Taty*) est aussi rééditée en version plus accessible aux profanes dans les éditions préalables (reliure à spirale, 15.50 €). Autres informations dans le catalogue couleur ci-joint.

