



LES BASES EN CUISINE NATURE

Survolons ici les bases en cuisine saine en 7 étapes (p. 12), pour tous les profils qu'ils soient omnivores tendance paléo ou végé tendance Indienne. On verra en particulier la qualité des cuissons (p. 15), le choix des matières grasses (p. 18), le principe des nourritures vraies et de l'écoute de soi (p. 13). J'envisage quelques itinéraires de découverte possibles pour les débutants totaux en cuisine (p. 23). J'illustre l'une de ces pistes par des idées de menus pour quinze jours (p. 26), basées sur le principe du *planning Mini-Max*.

Les paniers hebdomadaire et mensuel sont exposés p. 29 et p. 35.

Pour réussir les recettes de ce tome, il faut au minimum disposer des ustensiles de base, détaillés et représentés en illustrations p. 37.

Je récapitule comment préparer les légumes p. 39.