

**DES RECETTES RAPIDES À BASE DE NOURRITURES VRAIES  
ET UN PLANNING POUR POUVOIR SE LÂCHER  
EN SEMAINE, SANS TROP DE CUISINE**



Le concept-clé de la cuisine minimale, c'est se préparer d'abord pour ne plus devoir y penser ensuite.

Un peu comme un commando, on vérifie le matos et les provisions.

Voici le livre idéal pour planifier son bordel.

Inutile d'expliquer ça aux Jules. Ils savent.

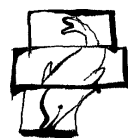
Il ne leur manquait que ce livre de recettes, un cran d'arrêt et une lampe de poche....



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. Taty Lauwers 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.



15,50 €  
éditions Aladdin  
www.cuisinenature.com  
D2014-10532-04



éd. Aladdin

TATY LAUWERS

SPÉCIAL JULES

TATY LAUWERS

# Primal-paléo : cuisine minimale

*Un frichti express en paléonutrition  
pour une santé optimale*