



www.cuisinenature.com

NOUVEAUTÉ  
AVRIL 2014

## PRIMAL-PALÉO: CUISINE MINIMALE

Un tout nouveau livre de cuisine pratique par Taty Lauwers chez les éditions Aladdin, avec des recettes pratiques en paléonutrition pour les Jules pressés.

*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 juste que ce livre de recettes, un cran d'arrêt et une lampe de poche....*

Se faire à manger façon paléonutrition pour une santé optimale. Des recettes rapides à base de nourritures vraies et un planning du dimanche pour pouvoir se lâcher en semaine, sans trop de cuisine.



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



Extraits à feuilleter via  
[www.cuisinenature.com/jpaleo/flip.html](http://www.cuisinenature.com/jpaleo/flip.html)

128 pages - photos couleurs

15,7 x 21 cm reliure à spirales métalliques

1<sup>re</sup> édition 30.3.2014

Ce titre est le cinquième tome paru depuis septembre 2013 dans la nouvelle **collection Jules**. 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.



Le livre-compagnon sort simultanément : un topo théorique exposant comment adapter la paléonutrition à sa mesure propre.

• Page réf.: [www.cuisinenature.com/jpaleo](http://www.cuisinenature.com/jpaleo)  
• 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](mailto: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, waterzoois 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.
- *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
- *Mes recettes antifatigue* : explorer le mode carné, en cuissons douces (le cru ou le quasi-cru)
- *Primal-paléo* : *cuisine minimale*. Remise à niveau en paléonutrition



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.

Détails via le menu espace pro/presse de [www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)



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.

