

Collection CUISINE NATURE
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

« Plus de céréales complètes et de légumes frais, moins de viande ». On comprend aisément que la santé requiert ce genre de bon sens. Mais comment faire, pratiquement ? La réponse est dans ce livre, tout simplement...

Pas plus d'une demi-heure par jour en plan végétalisant ? Eh oui, c'est tout ce qu'il faut consacrer à la préparation de repas sains, équilibrés, nutritifs à souhait. Le tout est de s'organiser. Déjà qu'on peut manger sainement en cuisinant très peu, sur base de principes simples comme bonjour (consultez *Je débute en cuisine nature*). Dans ce tome-ci, on passe au niveau supérieur : à l'aise dans le très-végétal, pour une nutrition bien tempérée, pleine de bon sens et de bons points « santé mine radieuse ». Taty Lauwers voit ici plus grand – horizon tribu et cercle familial –, avec une pensée émue pour les Jules qui s'engagent à faire festoyer leur tribu tout un weekend.

Ce tome est une réédition partielle de l'édition 2010 de « *Cuisine Nature... à toute vapeur* ». Les recettes ont été repensées pour les Jules : concises, chronométrées, planifiées, avec un addendum sur le remploi possible des restes de légumes.



Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas encore cuisiner, à qui on n'a rien appris et qui frémit à l'idée de commencer. C'est aussi l'ado de trente-cinq ans qui trouve que cuisiner, ça fait popote et ringard, mais qui voudrait conserver une peau fraîche comme le printemps. Et puis c'est aussi les autres, tous les autres, qui voudraient bien s'y mettre, mais qui renâclent pour cause de burn-out ou de douleurs articulaires, ou de « à quoi bon » généralisé.

TATY LAUWERS

SPÉCIAL JULES



Un Jules en cuisine végété

TATY LAUWERS

UN JULES en cuisine végé



Variations sur les légumes frais
et les céréales complètes



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013-10532-10



éd. Aladdin