

Collection CUISINE NATURE

Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine.

3^e édition

ASTUCES, CONSEILS ET RECETTES POUR UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE VÉGÉTARIENNE.

Le régime crétois ou la méthode Koussine, vous connaissez. D'ailleurs, Taty Lauwers vous aura déjà converti grâce à *Cuisine Nature... à Toute Vapeur* ou à *Je Débute en Cuisine Nature* (le premier tome spécial Jules).

Aujourd'hui vous voudriez intégrer davantage de tartes aux légumes dans le quotidien familial, et, tant qu'on y est, travailler à partir de légumes secs. Ce nouvel opus est pour vous.

Vous découvrirez ici la cuisine végétarienne dans sa version de bon sens, à travers des recettes classiques, détaillées pas-à-pas pour les Jules qui souhaitent acquérir les bases essentielles d'une cuisine bienfaisante. Les amateurs de végétarisme déjà initiés y glaneront maints conseils, astuces et notules pour se réapproprier la cuisine sur le mode végétarien raisonnable en remplaçant les produits de confort si peu nourrissants par de véritables aliments ressourçants.

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. L'auteure 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. Dans cette optique, Taty Lauwers publie sur le site de courtes vidéos reprenant les gestes de base essentiels en cuisine.



Dans le fil de la collection *Cuisine Nature*, ce livre propose des recettes inratables, dignes de la gastronomie classique et agrémentées de commentaires instructifs, sympas et réalistes. Comme toujours, Taty Lauwers les a pensées en tenant compte des contraintes du mangeur pressé-productif-petit budget.

Tartes végétariennes & légumineuses

éd. Aladdin

TATY LAUWERS



VERSION SPÉCIALE JULES

Taty Lauwers

TARTES VÉGÉTARIENNES ET LÉGUMINEUSES



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013-10532-06



**Recettes végétariennes équilibrées
conçues pour les débutants
et les personnes pressées.**