

Février 2010 - Vient de sortir dans la collection **Cuisine Nature** chez Aladdin, la 3ème édition du livre pratique de Taty :

Mes Recettes Antifatigue

tome 4 de la collection *Cuisine Nature*



Découvrez les hypocuissons et l'assiette ressourçante pauvre en farineux

Pour reprendre des forces :
du cru ou des cuissons
à la vapeur et au four
à basse température

LE LOW-CARB EN CUISINE RESSOURÇANTE

La cuisine peut être source de jubilation cellulaire si elle est ciblée selon votre nature et dosée finement, riche en produits frais et non manipulés — essence des aliments ressourçants. Dans ce tome-ci de la collection *Cuisine Nature*, vous tirerez parti des vertus du cru ou quasi cru, cette part essentielle de la cuisine énergétique. Vous découvrirez les merveilleuses saveurs des viandes et poissons cuits en basse température (85°C). On élabore ici des menus axés autour des produits animaux et allégés en farineux, ce qui permet d'intégrer ces plats dans certains régimes de ressourcement (paléonutrition, sans gluten et sans laitages, plan antiglycémie instable ou antidysbiose). Les hyperactifs et victimes de candidose, ces « canaris de la modernité », n'ont pas été oubliés non plus dans les commentaires. Comme dans les autres tomes, les recettes sont ciblées pour être mises en place dans une Assiette Ressourçante qui allierait 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 cuisine saine, fondée sur la tradition ancestrale. Vous apprendrez comment acheter, où trouver le meilleur, comment improviser sainement sans même cuisiner. En route pour de nouvelles recettes tout en délices et envolées de saveurs et pourtant faciles, même pour ceux qui ne savent pas cuisiner. C'est un livre de recettes spécial Jules !

En vente en magasins bio et sur le portail sécurisé www.greenshop.be. 185 pages - 14.8*21 cm reliure dos collé - intérieur et illustrations N&B couverture couleur. Prix: 17,50 euros. Existe aussi en version digitale au prix de 24 euros.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

« Cuisine nature » : mille et une solutions pour concocter une cuisine saine, authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, la santé, la vitalité et le goût...

Dans les yeux pétillants de Taty, 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 « Cuisine nature... » 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 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.