



Une **nouvelle** édition dans la collection *Cuisine Nature*, chez Aladdin :

5.5.2010
Vient de sortir

Germe de Gourmands par Taty Graines germées en famille

Les graines germées sont un atout idéal pour **surdynamiser** l'effet d'une *Cure Anti-Fatigue* ou d'une assiette végétarienne équilibrée. Ce sont des compléments alimentaires essentiels, surtout en plein hiver et en particulier pour les personnes fragilisées qui souhaiteraient, par principe, éviter les produits animaux.

Ce tome de la collection *Cuisine Nature* se concentre sur les aspects **pragmatiques** des germinations ménagères des recettes faciles et familiales, testées et approuvées par toute la famille. Taty y décrit les gestes **fondamentaux** de la germination, version urbaine du potager en appartement. Vous apprendrez comment produire vos propres graines germées, en improvisant à partir du matériel classique de cuisine, sans achat spécifique. L'auteur répond aussi avec nuance aux **questions** de base que les maîtres à germer ont tendance à radicaliser : crues ou cuites ? gluten ou pas ? limites quotidiennes ?

Comme dans toute la collection *Cuisine Nature*, Taty offre les outils pour se réapproprier la cuisine, sans provoquer une surcharge d'énergie ou de temps. L'auteur apporte un éclairage nouveau et structuré tout autant que des pistes pragmatiques et faciles pour intégrer les graines germées dans une assiette traditionnelle.

Le végétarisme idéal : des recettes à base de graines germées, adaptées aux goûts d'aujourd'hui incluant le tout-cru mais aussi des cuissons douces (vapeur, four doux) ou des cuissons au wok. Cette nouvelle édition contient le dossier théorique: Le Cru à Corps Perdu.



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.