



Cuisine nature à toute vapeur

par Taty, chez Aladdin
édition 2010

*L'assiette Kousmine au quotidien
ou comment cuisiner sainement
sans y passer des heures.*

Le régime crétois ou la méthode
Kousmine vous inspirent? Vous

découvrirez ici comment se réconcilier avec la cuisine en légèreté et en variété... comment intégrer doucement les céréales complètes dans nos habitudes gastronomiques... comment maîtriser la cuisson à la vapeur... Un guide d'introduction pour ceux qui se posent des questions sur l'alimentation saine et naturelle et ne savent par où commencer. C'est le compagnon culinaire tant de la ménagère que du jules fâché avec les casseroles.

tome 1 - 276 pages - 14.8 * 21 cm - reliure dos collé - illustrations N&B - couverture couleur plastifiée - 5ème édition (2010). Prix: 25 euros (digital); 19.50 euros (papier)



Cuisine Nature... à Toute Vapeur est la locomotive de la collection (cinquième édition depuis 2006). C'est le guide d'introduction pour Jeanine ou Gérard, qui se posent des questions sur l'alimentation saine et naturelle, et ne savent par où commencer. Ce tome constitue une introduction à la cuisine nature, présentée en étapes que le lecteur peut approcher de manière progressive, et offre une centaine de recettes aussi rapides que faciles, saines et savoureuses ...

Mais oui! On peut concilier vie moderne et qualité culinaire!



101 recettes
pour les
débutants
pressés



Petits déjeuners et collations nature

par Taty, chez Aladdin
édition 2010

*La cuisine nature du matin
en version individualisée*

Renaturez les recettes classiques en réalisant quelques créations vous-

même, à l'heure où l'alimentation du matin se présente souvent sous la forme de plasti-aliments. C'est le premier livre de cuisine œcuménique... La plupart des méthodes alimentaires se valent et... ne valent qu'à proportion de leur adéquation à votre profil métabolique personnel. Taty propose ici des recettes de petits déjeuners pour tous les goûts (mouillé, sec, craquouillant, onctueux, etc.), pour tous les choix diététiques (Masson, Seignalet, macrobiote, Wigmore, etc.) et pour tous les profils métaboliques. On y trouvera le cru ou le quasi-cru, l'animal et le végétal, ainsi que des versions sans gluten et/ou sans laitage.

Cette version 2009 a doublé de volume par rapport à la première édition. Elle comprend d'autres recettes, des conseils, trucs et astuces pour une cuisine rapide et sans chichis à l'intention des enfants *border line* (hyperactifs, hyperkinétiques, autistes, etc.) et des adultes "nerveux". Les commentaires sont l'application pratique des notions théoriques de la collection *Les Topos*, en particulier *Du Gaz dans les Neurones*, *Gloutons de Gluten*, *Cinglés de Sucre* et *Canaris de la Modernité* ou comment adapter la cuisine saine à tous les cas de figure biochimique.

Table des matières: Introduction - chap I. Boissons et versions liquides - chap II. Céréales du matin - chap III. Pains et biscottes - chap V. Pâtes à tartiner - chap V. Fruits du matin - crus ou cuits - chap VI. D'autres collations pour les enfants. Annexes

Tome 2 - 185pages - 14.8 * 21 cm - reliure dos collé - illus N&B - couverture couleur plastifiée - 3ème édition (2009) - Prix: 24 euros (digital); 17.50 euros (papier)

Principes,
conseils,
recettes
avec et sans
gluten/laitage.



Aladdin
tél +32(0)67-84 11 22 fax: +32(0)67-22 10 01
allée du Mont Cheval 11, BE- 1400 Nivelles aladdin@island.be
Les livres de *Cuisine Nature* Chez Aladdin
sont disponibles en version papier classique
ou au format digital (voir p. 5)



Comme pour tous les autres livres, la table des matières détaillée peut être téléchargée du site, via la page du livre en question. Aussi de nombreux extraits sur les mêmes pages du site.



Tartes Végétariennes et légumineuses

par Taty, chez Aladdin
édition automne 2009

Astuces, recettes et conseils pour une cuisine végétarienne de débutant pressé (avec ou sans gluten, avec ou sans laitage)

La cuisine végétarienne en un clin d'œil

Vous avez pris goût à la cuisine nature dans les premiers tomes de la collection? Vous souhaitez intégrer plus de légumes secs et de tartes aux légumes dans le quotidien familial sans révolutionner les assiettes? Découvrez dans ce nouvel opus de Taty la cuisine végétarienne, version « bon sens », à travers plus de cinquante recettes nouvelles. Taty veille à y détailler les recettes pour les débutants qui souhaitent retrouver les bases essentielles de la cuisine. Les amateurs de végétarisme raisonnable trouveront ici des astuces, des conseils et des articles pour se réappropriier la cuisine sur le mode végétarien en remplaçant par de véritables aliments ressourçants les produits de confort si peu nourriciers employés couramment par les végétariens modernes.

Cette deuxième édition (2009) contient un chapitre supplémentaire par rapport à la première édition, soit le Dossier Bavard intitulé « Végétarien Équilibré sans Trucs ni Prothèses ».

Table des matières:

Légumes secs en potages, en plats principaux, en zakouskis ou tartinades - Tartes salées et sucrées, les pâtes basiques en version débutant (brisée, fausse-feuilletée, etc.), tartes sans gluten. Légumes secs en potages, en plats principaux, en zakouskis ou tartinades, tartes sans laitages - Dossier: *Végétarien Équilibré Sans Trucs ni Prothèses*

tome 3 - 174 pages - 14.8 * 21 cm - reliure dos collé - illustrations N&B
couverture couleur plastifiée - 2ème édition (2009)
Prix: 24 euros (digital); 17.50 euros (papier)

POINTS DE VENTE MICRODIFFUSION DEPUIS 2009

Les livres papier sortent depuis 2009 en éditions limitées. Ils ne sont disponibles que dans certains magasins bio (détaillés sur la page « Commander » de www.taty.be) et sur le portail sécurisé www.greenshop.be. Les livres digitaux édités chez Aladdin ne sont en vente que chez l'éditeur (voir page 4) ou via le même portail. Cela concerne les deux collections Cuisine Nature et Les Topos.



Une cure antifatique

par Taty, chez Aladdin
édition fin 2009

Coup de neuf dans les assiettes

Des pistes pratiques pour une cure de jouvence de dix à quinze jours. Le programme de drainage accéléré décrit dans cet indispensable ouvrage nettoie le terrain tout en assurant la recharge en

nutriments et en contrant les effets de la pollution environnementale. C'est une version accélérée de l'alimentation hypotoxique, de type Seignalet ou paléonutrition. C'en sera fini de la fatigue au réveil, du sommeil difficile, des digestions laborieuses, de la peau encombrée, et même des sautes d'humeur !

Cette cure de drainage permet de nettoyer le terrain tout en assurant la recharge en nutriments essentiels. Elle s'inspire de la pratique en sagesse des régimes originels de Seignalet et Kousmine, dont elle se veut une version « appartement-témoin » de quelques jours.

Extraits de la Table des Matières:

Un p'tit coup de pompe? - Un p'tit coup de peps!
Principes de la cure anti-fatigue : Du cru? Du frais! - Décaler les rythmes alimentaires
Une assiette hypotoxique - Supplément d'aide : Algues en gélules
Quelle cure pour moi? - Deux semaines de cure en détail et en pratique - Grilles et Menus par type de cure - Adapter en pratique - Après la cure

Tome 4 - 130 pages - 14.8 * 21 cm - reliure dos collé - illustrations N&B
couverture couleur plastifiée - 5ème édition (2009)
Prix: 24 euros (digital); 17.50 euros (papier)

Une cure de vitalité de deux semaines avec plein de recettes de cuisine nature savoureuses, rapides, faciles, hypotoxiques...



Mes Recettes Antifatigue

par Taty, chez Aladdin
édition 2010

Des recettes en cru
ou en cuissons à la
vapeur et au four à
basse température

Pour reprendre
des forces : les
cuissons à basse
température (les
hypocuissons)

Dans ce tome-ci de la collection *Cuisine Nature*, vous tirerez parti des vertus du cru ou quasi cru, version exponentielle de l'*Assiette Ressourçante*.

Vous découvrirez ici les merveilleuses saveurs des viandes et poissons cuits en basse température (85°C).

Les recettes de ce livre sont exemptes de gluten et autres sources de céréales et, à deux exceptions près, exemptes de laitages.

On élabore ici des menus axés autour des produits animaux et allégés en farineux, ce qui permet d'intégrer ces plats dans certains régimes-santé ou -minceur (paléonutrition, low-carb). En route pour des recettes tout en délices et envolées de saveurs - pourtant faciles, même pour ceux qui ne savent pas cuisiner.

Comme les autres tomes de la collection, ce livre est conçu pour les "jules" pressés en cuisine et les commentaires sont l'application pratique des notions théoriques de la collection *Les Topos* (même auteur, même éditeur).

tome 5 - 137 pages - 14.8 * 21 cm - reliure dos collé - illustrations N&B
couverture couleur plastifiée - 3ème édition (2010)
Prix: 24 euros (digital); 17.50 euros (papier)



Mes Racines en Cuisine

par Taty, chez Aladdin
ou Retour aux sources

Nous envisageons ici comment faire le pain et les pâtes soi-même, comment produire des laitages à la maison (yaourts, beurre, etc.) et comment retrouver quelques techniques à l'ancienne (choucroute, conserves de coulis, etc.). Tout cela sans acheter

pain, beurre,
fromage:
recettes à
l'ancienne
facilitées par les
connaissances
modernes

d'outillage particulier, mais en tirant parti de nos connaissances techniques modernes. Taty expose dans cet ouvrage ce qu'il faut connaître pour les premiers pas en cuisine autonome. En soubassement de ces conseils pragmatiques, il y a bien sûr une pensée. Les raisons pour lesquelles tout cela est vital sont exposées sur le plan technique (« comment réussir à faire monter le pain... »), sur le plan nutritionnel (« ...sans exagérer les doses de levure ») et sur le plan qualitatif (« quels produits utiliser et pourquoi »). Ce tome intéressera les mangeurs qui veulent se reconnecter avec la nature à travers une cuisine ressourçante et respectueuse.

Table des Matières:

PAINS & CIE : Petits pains à la levure version classique; Pâte à pizza classique; Pain mi-mi d'épeautre... sans fatigue; Pittas Mi-Mi à l'épeautre; Pain au levain de Paule; Chapatis indiens (ou Pain Azyme); Croissants; Petits pains briochés au chocolat.
PÂTES FRAÎCHES : Spaghetti maison au laminoir ; Tagliatelle fraîches sans laminoir et sans robot ; Raviolis d'aubergines.
LAITAGES & CIE : Yaourt en bouteille thermos; Yaourt en cuit-vapeur; Fromage frais en faisselle (à la présure); Fromage frais maison sans présure; Fromage de lait battu (babeurre); Paneer ou Cottage Cheese Indien; Kéfir; Fromage de chèvre à l'huile; Beurre frais maison; Beurre clarifié; Crème épaisse
DIVERS : Choucroute; Coulis de tomates en conserve sans stérilisateur; Sécher du magret de canard au sel ; Sécher du lard au sel ; Biltong ou viande séchée; Pemmican.

Tome 7 - 128 pages - 14.8 * 21 cm - reliure dos collé - illustrations N&B
couverture couleur plastifiée - édition 2009
Prix: 24 euros (digital); 17.50 euros (version papier)



Fruits de la Vie

par Taty, chez Aladdin

édition 2009

Jus de légumes et de fruits, smoothies, sorbets, beurres de noix, caviars végétaux à l'extracteur multifonctions

Des recettes en *fast-food* de cuisine nature :

jus de légumes et de fruits, veloutés aux fruits, sorbets sans sucre ajouté, beurres de noix, caviars végétaux. De véritables repas complets, énergétiques et dynamisants. Réalisés à l'aide d'un extracteur de jus multifonctions ou de tout matériel équivalent : simple centrifugeuse, robot, moulin à légumes, etc.

Taty propose ici d'exquises recettes rapides de *Jus de légumes et de fruits*, bien sûr, mais aussi de sublimes *Beurres de Noix* à base d'amandes, de graines de tournesol ou de noix de cajou qui feront chanter une *Pâte au Chocolat* à tartiner ou une *Tapenade Douce*. Vous confectionnerez en un clin d'œil des purées-mousses comme le célèbre *Houmous* de pois chiches ou le *Caviar de Tournesol au Curry de Mamie Koussmine*..... ou encore des *Smoothies (Veloutés)*, des *Mousses glacées de Fruits* sans ajout de sucre ou des *Confitures Minute* aux parfums incomparables et vrais.

Dans les cas où le cuisinier ne dispose pas d'extracteur multi-fonctions, les recettes sont repérées pour d'autres appareils ménagers (centrifugeuses, robots, mixeurs....).

tome 8 - 160 pages - 14.8 * 21 cm - reliure dos collé - illustrations couleur - couverture couleur plastifiée - 3ème édition (2009)

Prix: 24 euros (digital); 17.50 euros (papier)

Le fast-food de la cuisine nature: jus frais et caviars végétaux



Germe de gourmands

par Taty, chez Aladdin

édition 2010

vient de sortir 5.5.2010

La germination est l'opération par laquelle le végétal trouve son comble de qualité. Les graines germées sont l'atout idéal pour surdynamiser l'effet d'une *Cure AntiFatigue* ou pour s'assurer un régime végétarien équilibré. Ce tome de la collection *Cuisine Nature* vous propose des recettes faciles et pratiques, testées et approuvées par toute la famille. Vous y découvrirez les gestes fondamentaux de cette version urbaine du potager en appartement. Les questions de base trouveront leur réponse: crues ou cuites ? gluten ou pas ? limites quotidiennes ?

Cette deuxième édition contient un chapitre supplémentaire par rapport à la première édition, soit le Dossier Bavard intitulé "Le Cru à Corps Perdu".

tome 6 - 145 pages - 14*21 cm - reliure dos collé - illustrations N&B - couverture couleur plastifiée - 2ème édition augmentée (2010)

Prix: 24 euros (digital); 17.50 euros (papier)

Graines germées en famille



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.

À paraître courant 2010 dans la collection *Cuisine Nature*

Mes Nerfs en Paix : les recettes
tome 9 - à paraître mi-2010

Un Jules en Cuisine Ressourçante
tome 10 - à paraître fin 2010

Desserts Ressourçants en Famille
tome 11 - à paraître mi 2010

UN LIVRE DIGITAL ?

Les livres édités chez Aladdin sont aussi disponibles en version digitale. Un livre électronique est conçu pour être imprimé chez vous, grâce au logiciel Acrobat Reader (gratuit, généralement présent sur les ordinateurs personnels). Il ne faut même pas posséder un ordinateur pour acheter les versions digitales, puisque le livre peut être imprimé chez un ami ou via un centre de photocopie (qui sont presque tous connectés internet). Il suffit d'indiquer leur adresse courriel au lieu de la vôtre. Il n'est pas possible de copier le fichier sur une clé USB ou un CD puisque vous n'aurez reçu qu'un code d'accès vers une page internet. Les livres coûtent 24 à 28 euros sous leur forme électronique. L'adresse de téléchargement et le code d'accès sont envoyés par courriel, après réception de votre paiement. Vous aurez alors accès pendant le temps que dure le code (un mois, souvent à partir du 1er du mois) au téléchargement pour consulter ou imprimer. Le paiement se fait :

A. par carte bancaire internationale chez www.greenshop.be

B. ou via Aladdin (par virement bancaire puisque les chèques n'ont plus cours en Belgique) en mentionnant clairement le livre souhaité et votre adresse courriel Les infos pour les virements :

1. **Belgique** Compte bancaire Aladdin : 000-1407731-67.
2. **Euroland**: compte IBAN BE93 000 1407731 67
BIC BPOTBEB1 - Aladdin
11 allée du Mont Cheval BE-1400 Nivelles.
3. **Hors Euroland**: idem Euroland, mais les frais sont à votre charge

Collection *Les Topos*, par Taty, chez Aladdin catalogue sur le site ou sur demande

tome I. Nourritures Vraies (ou le topo sur les aliments remèdes)

Les bases d'une *Assiette Ressourçante* pour les personnes pressées. Comment utiliser les aliments comme remèdes, sans devoir passer des heures en cuisine?

tome II. Mon Assiette en Équilibre (un programme anti-douleurs)

Proposition de stratégie nutritionnelle pour adapter aux victimes de maladies chroniques l'*Assiette Ressourçante* décrite dans *Nourritures Vraies*. Contient les principes, la grille et les menus de la cure *Retour au calme*.

tome IV. Qui a peur du Grand méchant Lait ?

(ou les vertus ignorées du lait cru) Le lait animal provoque bien des questionnements aujourd'hui... et des rumeurs, souvent infondées, qui semblent à la hauteur de son caractère mythique. Qui faut-il croire en diététique du lait? Taty étudie aussi ce que peut apporter au bien-être la consommation de lait cru.

tome V. Du Gaz dans les Neurons (ou l'âme mal nourrie - Topo sur la dysbiose intestinale avec le plan et la grille pour une cure *Nouvelle Flore*)

tome VI. Gloutons de Gluten (pour freiner les allergies retardées – ou le topo sur les intolérances alimentaires avec la cure *Détox Flash*)

tome VII. Cinglés de Sucres (ou le topo sur l'hypoglycémie avec le plan et la grille pour une cure *Décrochez-les-Sucres*)

tome IX. Quand j'étais Vieille (sortir de l'épuisement chronique ou le topo sur la fatigue chronique et la candidose, comprend un programme basé sur la *Plateforme Alimentaire en Dix Points* et les *Cinq Formes de Repos*)

tome X. Canaris de la modernité* (cas d'hyperactifs, borderline, candidose, etc ou le topo sur les multiples sensibilités chimiques, avec le plan et la grille pour une cure *Mes Nerfs en Paix*)

à paraître courant 2010/2011 dans la collection *Les Topos*

tome III. *Mon dico des idées reçues en nutrition*
(Qui croire aujourd'hui en diététique?)

tome VIII. *Pour qui sonne le gras ?*
(ou le topo sur les propriétés pharmacologiques des graisses)

tome XI. *Guérissez-vous des régimes* (ou le topo sur les régimes minceur)

Les Topos sont le pendant théorique des livres de recettes pratiques de Taty dans la collection **Cuisine Nature**. Le principe de cette dernière collection: la cuisine peut être source de jubilation cellulaire si elle est ciblée selon votre nature et dosée finement, riche en aliments frais, non manipulés, naturels.