

Janvier - Vient de sortir dans la collection **Cuisine Nature** chez Aladdin, la 7ème réédition du grand classique de Taty :

Une Cure Antifatigue



tome 4 de la collection Cuisine Nature

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

Une cure d'immunité ... et un régime express minceur... et une grille de détection des hypersensibilités alimentaires... et aussi un programme de dix jours anti-fatigue ! Tout à la fois ? La panacée universelle dans une alimentation juste et équilibrée pendant seulement deux semaines ?

Non, bien sûr. Mais 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. Chacun pourra observer, en un si court laps de temps, des résultats étonnants en terme de bien-être dont l'allègement de petits symptômes anodins: fatigue au réveil, coups de pompe, sommeil difficile, digestion laborieuse...

La Cure Antifatigue tient un rôle prépondérant dans la boîte à outils que, dans ses livres pratiques, Taty propose aux mangeurs soucieux de se prendre en charge.

En vente en magasins bio et sur le portail sécurisé www.greenshop.be. 130 pages - 14*21 cm - reliure dos collé - illustrations et intérieur N&B - couverture couleur. Prix: 17,50 euros.

Existe aussi en version digitale au prix de 15 euros.

Plus d'infos, des extraits, des échanges avec les lecteurs sur www.cuisinenature.com (bouton "Livres")

La cuisine anti-fatigue? C'est une cuisine nature qui surdose l'alimentation en vitamines, acides aminés, minéraux et co-facteurs (ces fameux « petits riens qui font tout »), les plus riches en apport immédiat et biodisponible. Elle prend en compte l'état stressé des occidentaux modernes, la pollution environnementale ainsi que les excès alimentaires et les intolérances subtiles en dérivant, si courantes aujourd'hui (blé, lactose, etc.).



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.

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.

« 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...