

collection *Cuisine Nature*
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

Le régime crétois ou la méthode Kousmine, vous connaissez. D'ailleurs, Taty vous aura sûrement déjà converti à la cuisine nature, à travers les premiers tomes de cette collection (*Cuisine Nature ... à Toute Vapeur* et *Petits Déjeuners et Collations*): Mais 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 de Taty est pour vous : découvrez-y la cuisine végétarienne, dans sa version « bon sens », à travers plus de cinquante nouvelles recettes, qui sont détaillées pour les débutants qui souhaitent acquérir les bases essentielles d'une cuisine bienfaisante. Les amateurs de végétarisme déjà initiés y glaneront également maints conseils, astuces et notules pour se réapproprier la cuisine sur le mode végétarien raisonnable en remplaçant les produits de confort si peu nourriciers par de véritables aliments ressourçants. Que du bonheur !

Vous vous passionnerez pour le dossier « *Végétarien équilibré sans Trucs ni Prothèses* », où vous apprendrez comment se prémunir de certains pièges que présente le végétarisme d'aujourd'hui lorsqu'il dérape...

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



17.50 €

éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2009-10532-04



Taty



Tome
3

Taty

Tartes Végétariennes et Légumineuses

Recettes végétariennes
conçues pour les débutants
et les personnes pressées



Légumineuses

Tartes Végétariennes &
3



Astuces, conseils et recettes
avec le dossier : *Végétarien
Équilibré sans Trucs ni Prothèses*