



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

2.11.2009
Vient de sortir

Fruits de la Vie par Taty

Jus de légumes, smoothies, caviars végétaux à l'extracteur polyvalent

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 à la Kousmine**..... ou encore des **Smoothies (Veloutés)**, des **Mousses glacées de Fruits** sans ajout de sucre ou des **Confitures Minute** aux parfums incomparables et vrais.

**Abreuvez-vous de vitalité
grâce à un nouveau concept :
une cuisine nature à la vitesse du fast-food...**

Équivalents de luxe d'un *fast-food* de la cuisine nature, les plats réalisés à l'aide d'un extracteur de jus apportent la révolution tant attendue dans votre espace de santé. Comme ces engins peuvent aussi servir de « mortier électrique », vous vous préparerez sur le pouce de vrais repas complets, énergétiques, riches de tous les nutriments utiles à votre bien-être.



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

Tome 8 dans la collection *Cuisine Nature* (catalogue ci-joint). En vente en magasins bio et sur le portail sécurisé www.greenshop.be.

128 pages - 14*21 cm - reliure dos collé - illustrations couleur - couverture couleur

Prix: 17,50 euros.

Existe aussi en version digitale au prix de 15 euros.

NB. Les nouveaux livres chez Aladdin sont disponibles en version papier classique ou au format digital. Dans ce dernier cas, L'adresse de téléchargement et le code d'accès sont envoyés par courriel, après réception du paiement. Le lecteur a accès pendant un mois au téléchargement pour consulter ou imprimer. Les livres digitaux ne se vendent pas en librairies et magasins bio, les circuits classiques.



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.