

Collection CUISINE NATURE
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

3^e édition

Dans le droit fil de la collection, des recettes inratables, pragmatiques et rapides. Elles sont pensées en tenant compte des contraintes du Jules pressé ou fatigué, débutant en cuisine, qui voudrait se ressourcer par des nourritures vraies.

Sensible aux signaux de détresse qui fusent çà et là des cuisines postmodernes, Taty Lauwers se fend ici d'un crash-course culinaire. Facile, car malin, plutôt manuel que cérébral, cet adorable petit opus est l'amorce de la collection Cuisine Nature pour les novices et les personnes trop fatiguées ou débordées pour cuisiner. On y trouvera un step-by-step des gestes à faire et des outils dont il faut s'armer pour triompher de la course d'obstacles en cuisine ressourçante. Des astuces de planification ouvrent des perspectives d'improvisation libre qu'on ne croyait réservées qu'aux plus pros. Avec de multiples outils d'apprentissage et de courtes vidéos associées sur le site, impossible de ne pas acquérir rapidement une virtuosité tranquille. L'auteure décline ici des plats classiques de base qui permettent l'envol en cuisine nature, qu'elle soit végé ou carné, sous forme simplissime : poulet au wok, magret cuit à basse température, potages, légumes braisés ou rôtis au four... le tout à base de nourritures vraies, les seules garantes de bien-être, de vitalité et d'énergie retrouvée.



Des solutions pratiques pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût...

Je débute en cuisine nature



SPÉCIAL JULES

TATY LAUWERS

TATY LAUWERS

Je débute en cuisine nature



16,80 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2017-10532-2



éd. Aladdin

Stratégie, planning et recettes pour organiser une assiette ressourçante en un clin d'œil