



www.cuisinenature.com

NOUVEAUTÉ
JUN 2014

ENFANTS SEREINS (car nourris sans additifs)

Pour des enfants atypiques (les «canaris»)

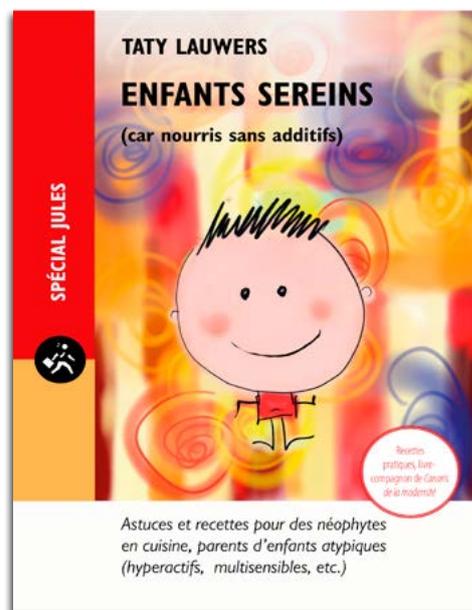
Astuces et recettes pour des néophytes en cuisine, parents d'enfants atypiques (hyperactifs, polyallergiques, etc.)

Découvrez comment un régime alimentaire finement modulé peut calmer les crises chez les enfants nerveux et atypiques (les « canaris de la modernité » selon les termes de l'auteur).

Pour de nombreux jeunes parents, la cuisine à base d'aliments frais tient de la gageure, d'autant plus que leurs chers petits ne j



Extraits à feuilleter via
www.cuisinenature.com/enfants/flip.html
128 pages - photos couleurs
15,7 x 21 cm reliure à spirales métalliques
2^e édition 15.6.2014 (ancien titre "Mes nerfs en paix")



Astuces et recettes pour des néophytes en cuisine, parents d'enfants atypiques (hyperactifs, multisensibles, etc.)

En
vente dans les
magasins bio (BE), les
Biocoops (FR), les librairies,
chez l'éditeur (ci-dessous),
www.greenshop.be
ou www.amazon.fr

Pour de nombreux jeunes parents, la cuisine à base d'aliments frais tient de la gageure, d'autant plus que leurs chers petits ne jurent que par le total look fast-food. Il n'y a pas de fatalité !

Taty Lauwers fait le pari de vous convaincre que reprendre pied en cuisine peut être léger, facile et agréable. On peut donner les couleurs du vice à la substance même de la vertu. Partez à la reconquête de votre alimentation en offrant à vos chers petits leurs aliments favoris sans leur faire ingérer certains additifs — colorants, glutamates et arômes artificiels en tête — qui grignotent leur capital santé. Préparez-leur un hamburger, des chicken nuggets, des frites, du ketchup ! Vous trouverez dans ce tome de quoi reprendre le pouvoir, avec tous les trucs et astuces dont doivent s'équiper les parents pressés qui s'avouent novices en cuisine.



Un livre-compagnon pour la théorie: un topo exposant comment repérer un canari de la modernité (enfant atypique, hyperactif, multisensible).

• Page réf.: www.cuisinenature.com/enfants
• Pour plus d'infos ou pour toute demande de visuels, contacter les éditions Aladdin,
• allée du Mont Cheval 11, BE-1400 Nivelles
• tél BE : 067- 84 11 22
• tél FR: 07 81 10 86 99
• aladdin@island.be



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qu'une autre façon de cuisiner peut mobiliser lorsqu'il s'agit de s'arracher à un long chemin en mauvaise santé pour cause de malbouffe. D'où cette joie de vivre à partager et faire partager. Autour d'une assiette ressourçante...

Mille et une solutions pour concocter une cuisine saine, authentique et savoureuse, capable de battre les néfastes-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, la santé, la vitalité et le bon goût...

Dans les yeux pétillants de Taty Lauwers, 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 de cuisine pratique 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 Lauwers 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.

Fin 2013, une nouvelle collection est née : **spécial Jules**.

- *Je débute en cuisine nature* : l'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné.
- *Un Jules en cuisine végé* : pour le Jules qui tend vers le végé léger.
- *Tartes végé pour les Jules* : pour le Jules qui continue en pur végé
- *Mes recettes antifatigue* : explorer le mode carné, en cuissons douces (le cru ou le quasi-cru)
- *Primal-paléo : cuisine minimale*. Remise à niveau en paléonutrition
- *Enfants sereins*: pour des parents d'enfants atypiques ou hyperactifs (les "canaris")

Dans les tomes *spécial Jules*, tout en cuisinant des recettes qui allieraient bonne cuisine et bien-être, vous maîtriserez les gestes et outils de base de la cuisine par des plats hyper-simples, avec ou sans cuisson. Vous assimilerez les éléments diététiques simples d'une assiette saine, fondée sur la tradition ancestrale. Vous apprendrez comment acheter, où trouver le meilleur, comment improviser sainement sans même cuisiner.



Détails via le menu espace pro/presse de www.cuisinenature.com



Les deux anciennes collections chez Aladdin sont en remodelage fondamental. Une partie des tomes pratiques (collection *Cuisine Nature*) est déjà rééditée en tout couleur, reliure à spirales (prix public standardisé à 15.50 €). Une partie des livres théoriques (*Les Topos de Taty*) est aussi rééditée en version plus accessible aux profanes que dans les éditions préalables (reliure à spirale, 15.50 €). Autres informations dans le catalogue couleur ci-joint.

