



www.cuisinenature.com

NOUVEAUTÉ
DECEMBRE 2013

UN JULES EN CUISINE VEGE

Variations sur les légumes frais et les céréales complètes.

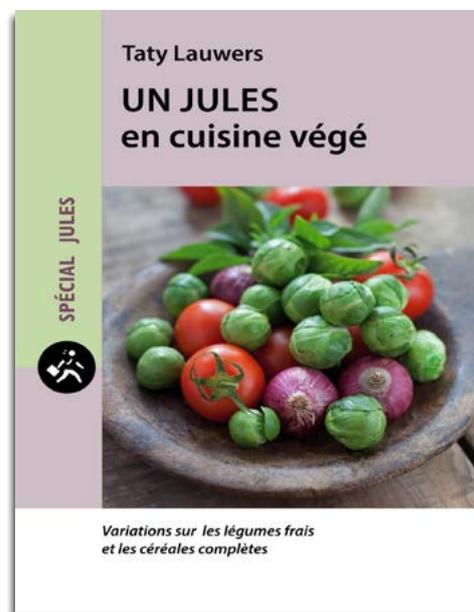
Après "Je débute en cuisine nature", c'est le livre pour le Jules qui tend vers le végé léger.

« Plus de céréales complètes et de légumes frais, moins de viande ».

On comprend aisément que la santé requiert ce genre de bon sens. Mais comment faire, pratiquement ?

La réponse est dans ce livre, tout simplement...

Pour le Jules qui tend vers le végé léger



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



Extraits à feuilleter via
[www.cuisinenature.com/
jvege/flip.html](http://www.cuisinenature.com/jvege/flip.html)
128 pages

photos couleurs

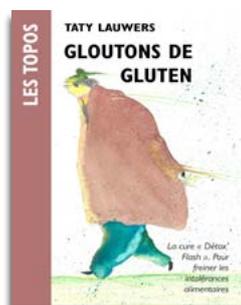
15,7 x 21 cm

reliure à spirales métalliques

1^{re} édition 15.12.2013

Pas plus d'une demi-heure par jour en plan végétalisant ? Eh oui, c'est tout ce qu'il faut consacrer à la préparation de repas sains, équilibrés, nutritifs à souhait. Le tout est de s'organiser. Déjà qu'on peut manger sainement en cuisinant très peu, sur base de principes simples comme bonjour (consultez Je débute en cuisine nature). Dans ce tome-ci, on passe au niveau supérieur : à l'aise dans le très-végétal, pour une nutrition bien tempérée, pleine de bon sens et de bons points « santé mine radieuse ».

Taty Lauwers voit ici plus grand – horizon tribu et cercle familial –, avec une pensée émue pour les Jules qui s'engagent à faire festoyer leur tribu tout un weekend. Les recettes proviennent de l'édition 2010 de « Cuisine Nature... à toute vapeur ». Elles ont été repensées pour les Jules : concises, chronométrées, planifiées, avec un addendum sur le remploi possible des restes de légumes.



Le livre-compagnon sort simultanément : un topo théorique exposant comment se prémunir contre les intolérances (gluten, etc.).

• Page réf.: www.cuisinenature.com/jvege
• 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.
- *Primal-paléo* : *cuisine minimale*. Remise à niveau en paléonutrition
- *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)
- *Enfants sereins*: pour des parents d'enfants atypiques ou hyperactifs (les "canaris")



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

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.



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 dans les éditions préalables (reliure à spirale, 15.50 €). Autres informations dans le catalogue couleur ci-joint.

