



www.cuisinenature.com

NOUVEAUTÉ
OCTOBRE 2013

TARTES VEGE POUR LES JULES

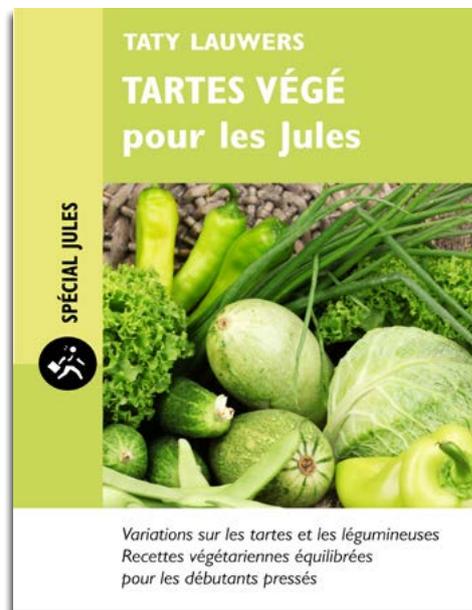
Les recettes sont pensées en tenant compte des contraintes du Jules Pressé ou Fatigué, débutant en cuisine, qui voudrait se ressourcer par des nourritures vraies.

NOUVELLE EDITION AUTOMNE 2013. Le livre (ancien intitulé: "Tartes végétariennes et légumineuses", en révision fondamentale, a été réécrit pour les Jules : recettes chronométrées, moins de commentaires qu'en Cuisine Nature, listes d'outils et d'achats, planning hebdomadaire, grille quotidienne, photos alléchantes - tout ce qui donne envie de commencer.

Variations sur les tartes et les légumineuses

Recettes végétariennes équilibrées conçues pour les débutants pressés

Après "Je débute en cuisine nature", c'est le livre pour le Jules qui continue en pur végété.



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/
tartes/flip.html](http://www.cuisinenature.com/tartes/flip.html)
128 pages

photos couleurs

15,7 x 21 cm

reliure à spirales métalliques

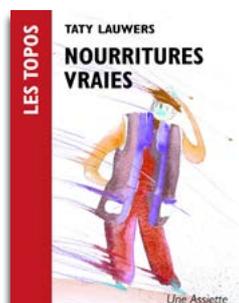
1^{re} édition de la version "Jules" 15.12.2013

Le régime crétois ou la méthode Kousmine, vous connaissez. D'ailleurs, Taty Lauwers vous aura déjà converti grâce à Cuisine Nature... à Toute Vapeur ou à Je Débute en Cuisine Nature (le premier tome spécial Jules).

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 est pour vous. Vous découvrirez ici la cuisine végétarienne dans sa version de bon sens, à travers des recettes classiques, détaillées pas-à-pas pour les Jules qui souhaitent acquérir les bases essentielles d'une cuisine bienfaisante.

Les amateurs de végétarisme déjà initiés y glaneront 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.



Le livre-compagnon sort simultanément : un topo théorique exposant comment s'organiser une assiette ressourçante.

- Page réf.: www.cuisinenature.com/tartes
- 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
- *Un Jules en cuisine végé* : pour le Jules qui tend vers le végé léger.
- *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.

