

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

**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.

Taty Lauwers propose ici d'exquises recettes rapides de *Jus de légumes et de fruits*, ainsi que des 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* de Mamie Kousmine... ou encore des *Smoothies* (veloutés), des *Mousses Glacées de Fruits* sans ajout de sucre ou des *Confitures et Gelées Minute* aux parfums incomparables et vrais.

Cet ouvrage présente des recettes réalisées à l'extracteur de jus multifonctions. Il est aussi conçu pour les personnes qui se contentent d'une centrifugeuse (pour les recettes de jus) ou d'un robot ménager (pour les caviars).

TATY LAUWERS

TATY LAUWERS

FRUITS DE LA VIE

4^e édition



JUS ET
COULIS FRAIS..

GELÉES ET
CONFITURES...

CAVIARS
VÉGÉTAUX...

SORBETS
MINUTE...

Fruits de la vie

éd. Aladdin



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013-10532-02



*Jus de légumes et de fruits,
smoothies, pesto, tapenade,
caviars végétaux...*