



Les livres marqués de la vignette ci-contre sont rédigés pour les **Jules** (voir au verso). Certains de ces ouvrages sont en lien avec des *Topos* (livres théoriques), écrits par le même auteur. Ils sont repérés en **bleu**.



collection
**Cuisine
nature**



www.cuisinenature.com

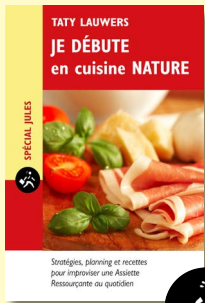


NOUVEAUTE
octobre 2016

LE PLANNING MINI-MAX DU CUISTOT BIO

Pour en finir avec la cuisine longue et fastidieuse, découvrez le planning mini-max, bien pensé, bien pesé : en faire le minimum, en deux heures montre en main, pour un maximum de plats, goûteux, équilibrés et sains, pour tous les jours de la semaine. Un cahier pratique « vade-mecum », 48 pages, tout couleur, agrafé, 4.90€

En faire moins en cuisine pour un max' de résultats.



JE DÉBUTE EN CUISINE NATURE

Stratégie et planning pour improviser une assiette ressourçante au quotidien. Recettes détaillées pas-à-pas. Les gestes à faire et les outils dont il faut s'armer pour triompher de la course d'obstacles en cuisine intelligente. On cible ici pour l'essentiel des nourritures vraies, garantes de bien-être, de vitalité, d'énergie. Ce tome détaille les recettes résumées dans le topo **Du gaz dans les neurones**. 16.80€

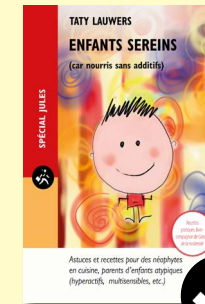
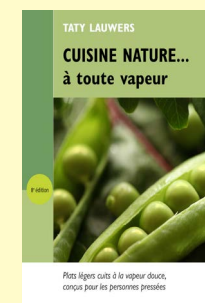
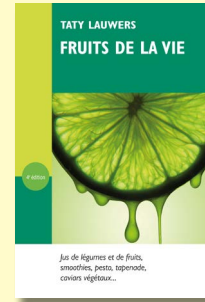
L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



MES RECETTES ANTIFATIGUE

Recettes pour une Assiette ressourçante à base de cru, de quasi cru et de cuissons douces. Des recettes tout en délices et envolées de saveurs et pourtant faciles, même pour ceux qui ne savent pas cuisiner. De quoi tirer parti des vertus de la cuisine énergisante à base de produits animaux, si essentielle à certains mangeurs. À associer au topo **Quand j'étais vieille**.

Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces (hypocuissons)



FRUITS DE LA VIE

Le fast-food de la cuisine nature. D'exquises recettes rapides de jus de légumes et de fruits. Aussi des houmous et des caviars végétaux, des smoothies, des confitures minute et de sublimes beurres de noix qui feront chanter une *Pâte au chocolat à tartiner* ou une *Tapenade douce*. À associer au topo **Cure antifatigue** (voir catalogue *Les topos*).

Le best-seller de la collection 9^e édition

CUISINE NATURE... À TOUTE VAPEUR

Recettes de plats cuits à la vapeur douce, conçues pour les débutants et les personnes pressées. Pour une cuisine toute en légèreté et en variété. Voilà ce qu'attendaient tant le Jules fâché avec les casseroles que la ménagère pressée. L'efficacité-vapeur, ça le fait! À associer au topo **Cinglés de sucres**.

La cuisson vapeur pour les personnes pressées

ENFANTS SEREINS

Pour des néophytes en cuisine, parents d'enfants atypiques (hyperactifs, polyallergiques, etc.), une assiette sans certains additifs qui grignotent leur capital santé. Laissez-les déguster un hamburger, des chicken nuggets, des frites, du ketchup! mais en nourritures vraies... Complément du topo **Canaris de la modernité**.

Pour des parents d'enfants « canaris de la modernité »



Magasins et libraires: contactez Aladdin ou téléchargez le bon de commande interactif du site www.cuisinenature.com - éd. Aladdin: 11 allée du Mont Cheval - BE-1400 Nivelles - 0032-67-841122 aladdin@island.be

Sauf mention contraire, tous les livres sont au format A5, photos couleur, 128 à 140 pages. Prix public : 15.50 € sauf mention contraire. Disponibles en librairies sur commande ainsi qu'en magasins bio en Belgique. Aussi sur les portails sécurisés, comme www.greenshop.fr.



Tous les livres pratiques en *Cuisine nature* sont signés Taty Lauwers. Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, elle 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*...



UN JULES EN CUISINE VÉGÉ

Variations sur les légumes frais et les céréales complètes. S'organiser pour intégrer dans un quotidien familial débordé plus de céréales complètes et de légumes frais, moins de viande. Après *Je débute en cuisine nature*, 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 ».

Pour le Jules qui tend vers le végété léger

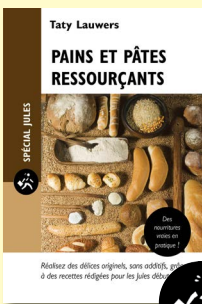
Deux tomes pour illustrer en pratique l'assiette ressourçante « semi-végé » et « pur végété », décrite dans le topo *Nourritures vraies*.



TARTES VÉGÉ POUR LES JULES

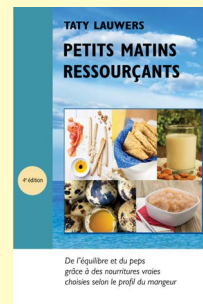
Pour une cuisine végétarienne de débutant pressé (avec et sans gluten/laitage), dans sa version de bon sens, à travers des recettes classiques, détaillées pas-à-pas pour les Jules. Maints conseils, astuces et notules pour se réapproprier la cuisine sur le mode végétarien raisonnable en remplaçant les produits de confort si peu nourriciers par de véritables aliments ressourçants.

Pour le Jules qui continue en pur végété



PAINS ET PÂTES RESSOURÇANTS

Des nourritures vraies, originelles et sans additifs, avec des recettes pour les Jules débutants. Les bases de la cuisine en autarcie, balisées pour le Jules pressé et fatigué : depuis le pain jusqu'aux pâtes en passant par les viennoiseries... Ce tome détaille les recettes mentionnées dans le topo *Gloutons de gluten* (voir catalogue *Les topos*). 16.80€



PETITS MATINS RESSOURÇANTS

Des conseils en version individualisée, selon les goûts et le profil organique du mangeur, pour découvrir les nourritures vraies en petits déjeuners, brunchs et collations pour tous les goûts, Des recettes en cru ou quasi-cru ou en cuit, avec de l'animal et du végétal. Inclut des versions avec et sans gluten et laitage. Vraiment tout public ! Un tome entier pour illustrer les vertus et la sagesse d'une assiette ressourçante. 16.80€

De l'équilibre et du peps grâce au premier repas de la journée



PRIMAL-PALÉO : CUISINE MINIMALE

Un frichti express à base de nourritures vraies. Le concept-clé de la cuisine minimale : se préparer d'abord pour ne plus devoir y penser ensuite. Un peu comme un commando, on vérifie le matos et les provisions. Ce tome détaille les recettes résumées dans le topo *Paléo : le bon plan*.

Remise à niveau en paléonutrition

Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. Les Jules sont en grande partie des femmes ! Taty Lauwers est passée par ces trois catégories. C'est ainsi qu'elle peut communiquer ses trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles. Les recettes de la collection spécial Jules ont été pensées pour les Jules : concises, chronométrées, planifiées.

