

# TABLE DES MATIÈRES

Les bases ressourçantes .....	4
Dips et collations .....	19
Substituts de pain & galettes .....	31
Viandes & volailles .....	39
Œufs et fromages.....	69
Produits de la mer.....	83
Sauces .....	101
Légumes.....	115
Potages .....	124
Index.....	133



Distribution. Tous pays: en librairies classiques sur commande ou via le portail d'achat sécurisé [greenshop.fr](https://www.greenshop.fr)  
En Belgique: aussi en magasins bio  
Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles

EAN 9782875320537 - D2017-10532-13

Photos des recettes : shutterstock.com, sauf mention spéciale. Autres dessins, maquette, mise en page : Aladdin

© Taty Lauwers 2017, version 17/10.08

Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays.

Le photocopillage tue le livre.