

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<sup>e</sup> 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...*