



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*...



collection
**Cuisine
nature**

Pour mieux
s'organiser
en cuisine

www.cuisinenature.com



FRUITS DE LA VIE

Le fast-food de la cuisine nature. D'exquises recettes rapides de jus de légumes et de fruits. 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 la **Cure antifatique**. Cartonné, 16.80€

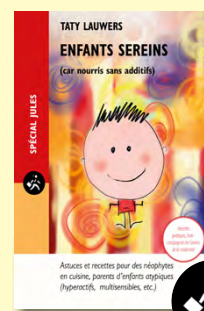
Le best-seller
de la collection
9^e édition



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**. Spirales, 15.50 €

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... Compagnon du topo **Canaris de la modernité**. Spirales, 15.50 €

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



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** (lien interactif vers le site).



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**. Broché, 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**. Spirales, 15.50 €

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



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. Broché, 16.80€

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



PRIMAL-PALÉO : CUISINE MINIMALE

Se faire à manger façon paléonutrition pour une santé optimale. Un fritchti rapide à base de nourritures vraies et un planning pour pouvoir se lâcher en semaine, sans trop de cuisine. Ce tome détaille et illustre les recettes résumées dans le topo **Paléo : le bon plan**. Spirales, 15.50 €

La paléo individualisée

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.



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 ». Spirales, 15.50 €

Pour le Jules qui tend vers le végétal léger

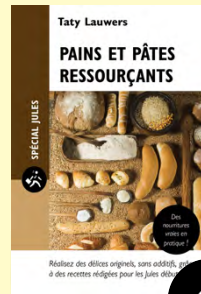
Deux tomes pour illustrer en pratique l'assiette ressourçante « semi-végé » et « pur végé », décrite dans le topo **Nourritures vraies**.



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. Spirales, 15.50 €

Pour le Jules qui continue en pur végé



PAINS ET PÂTES RESSOURÇANTS

Des nourritures vraies, originelles et sans additifs, avec des recettes. 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*). Broché, 16.80€

Délices originels, sans additifs, pour les Jules débutants

LES VADE-MECUMS

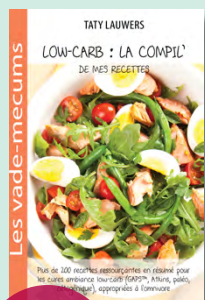
Des solutions pratiques pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût.



LE PLANNING MINI-MAX DU CUISTOT BIO

Un vade-mecum. 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, 48 pages, agrafé, 4.90 €

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



NOUVEAUTE
janvier 2018

LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES

Un vade-mecum. Vous souhaitez cuisiner des plats authentiques et traditionnels, avec des ingrédients classiques et bien connus en gastronomie française. Voici, enfin, un ensemble raisonnable et facile à l'emploi, d'un choix des recettes appropriées aux cures de remise à niveau que Taty Lauwers transmet dans ses topos de la collection éponyme publiée chez Aladdin : **Nouvelle flore** (ou GAPS™), **Décrochez des sucres** (ou Atkins & C^{ie}), **Retour au calme** (ou la paléonutrition), **Retour à soi**, **Full Ketone** (ou la cétogénique) et pour l'*Assiette ressourçante* de l'omnivore (les **nourritures vraies**). Broché, 15.50€

Plus de 200 recettes ressourçantes en résumé, avec d'alléchantes photos



PREVU
mars 2018

AMBIANCE VÉGÉ : LE BEST-OF DE MES RECETTES

Un vade-mecum. Vous cherchez des recettes riches en aliments-remèdes pour l'*Assiette ressourçante du végétal et du semi-végé* (les **nourritures vraies**) et pour les cures hypotoxiques très végétalisantes comme la **Cure antifatique**... Découvrez sous une forme synthétique, lisible et attrayante, les plus stratégiques des recettes ressourçantes dont se régaleront le végétarien et le semi-végétarien. Broché, 115 pages, 15.50€

Pour cuisiner vite-fait bien-fait sans partir dans le mur des plastis-aliments



PREVU
printemps 2018

LA CUISINE AU NATUREL PREMIERS PAS ET KIT DE SURVIE

Un vade-mecum. Vous êtes bien décidé à changer votre assiette du tout au tout, pour plus de peps et d'énergie. Tant de systèmes vous ouvrent les bras : lequel choisir ? Une des voies possibles : donnez-vous des bases simples et faciles à mettre en place, bases que vous pourrez tenir sur la durée. Le kit de survie pour passer du monde de la plastibouffe aux aliments remèdes convie tant les vegans que les paléos et toutes les nuances de mangeurs entre ces deux extrêmes à suivre un pas-à-pas méthodique. Cahier agrafé, 56 pages, 6.90 €

Pour entrer en cuisine nature, quelques étapes simples et de bon sens qui mettront tout le monde d'accord

Sauf mention contraire, tous les livres sont au format A5, photos couleur, 128 à 140 pages. Disponibles en librairies sur commande ainsi qu'en magasins bio en Belgique. Aussi sur le portail sécurisé www.greenshop.fr.

Magasins et libraires: contactez Aladdin ou téléchargez le bon de commande interactif à partir du site www.cuisinenature.com



éd. Aladdin: 11 allée du Mont Cheval BE-1400 Nivelles
0032-67-841122 (répondeur) aladdin@island.be