

# LES LIVRES ASSOCIÉS

Dans mes livres de recettes pratiques **Spécial Jules**, les recettes sont détaillées, chronométrées, commentées par étapes. Un cuisinier averti n'aura assurément pas besoin de ces ouvrages pour mener à bien son *Planning mini-max*. Il se basera sur ses recettes habituelles ou sur mes recettes résumées dans les vade-mecums (p. 1). Un Jules novice, en revanche, trouvera son miel dans les livres complets, comme :



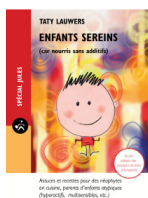
L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



Les bases pour des parents atypiques (les «canaris»)



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



**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 **topos** de ma collection du même nom sont des compte-rendus de mes recherches en nutrition. Ils contiennent des prescriptions pragmatiques, sous la forme de cures, de grilles, de menus. Ces outils très concrets sont conçus pour les praticiens qui souhaitent aider les mangeurs à réformer leur alimentation pas-à-pas. Quelques titres : *Nourritures vraies*, *Du gaz dans les neurones*, *Cinglés de sucres*, *Gloutons de gluten*, *Pour qui sonne le gras ?* Voir [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com).