

Yaourt, kéfir, fromage frais, beurre,  
ghee, mozzarella, mascarpone ...

Un atelier pratique pour des délices  
sans additif, grâce à des recettes  
conçues pour les « Jules » pressés ou fatigués

Rayon santé et qualité de vie, plutôt que de pratiquer des exclusions alimentaires, il est crucial de choisir des nourritures vraies, celles qui se doivent d'être transformées en douceur et dans les règles de l'art pour agir comme aliments-remèdes. Et on si les transformait chez soi ? L'auteur a structuré ce tome en atelier pratique, un pas-à-pas pour découvrir de délectables laitages faits maison. Pas d'outillage particulier, pas de tour de main virtuose. Mais quantité de trucs et d'astuces pour des recettes inratables, même par ce débutant découragé que nous avons tous été à quelque moment de notre vie.

## COMMENT FAIRE SES LAITAGES RESSOURÇANTS

### Un nouveau livre de Taty Lauwers



éditions Aladdin,  
en vente ici à 16.80 €