

Manger sain pour 3 fois rien

avec 150 recettes bio

Claude Aubert et Emmanuelle Aubert

128 pages – 15x21 cm

12 €



En librairie le
15 septembre 2009

En vente en librairie, dans les magasins de produits bio, par correspondance ou sur www.terrevivante.org

Le bio pour tous ?

Manger bio, équilibré et pas cher...

Fini les compromis entre la qualité et le prix des produits ! Le choix de bien se nourrir dépend de ce que l'on met dans son assiette : moins de viande et de produits transformés pour plus de produits locaux et de saison.

Les auteurs recommandent une soixantaine d'ingrédients qui constituent la base d'une alimentation saine et équilibrée en privilégiant céréales, légumineuses (souvent oubliées), fruits et légumes, mais aussi œufs, produits laitiers...

... Manger pas cher et bon...

Claude Aubert est allé enquêter dans les magasins et s'appuie sur des études existantes. Il démontre qu'en consommant des produits locaux et de saison, les repas ne sont pas plus chers, même en bio, et qu'ils seront nettement plus savoureux.

Plus de 150 recettes, souvent inspirées de traditions culinaires du monde entier, apportent un caractère joyeux et coloré aux repas : salade cambodgienne, soupe à l'oignon de Paris, pois chiche aux épices, Harira de Zohra, crème aux pêches...

... Manger bon sans se compliquer la vie.

Ce livre donne ainsi l'envie et les moyens de cuisiner des plats diversifiés avec des ingrédients de tous les jours. Il montre clairement comment les associer entre eux, dans des recettes faciles à préparer. De quoi composer des menus équilibrés à moins de 3€ par personne, avec comme maîtres mots : simplicité, rapidité et plaisir.

Un livre qui prouve que... c'est possible !

Les + Terre vivante

- ✓ Des fiches détaillées pour chaque aliment : aspect nutritionnel, utilisation, saisonnalité
- ✓ Des recettes et menus classés par prix
- ✓ Un index alphabétique des recettes par saison
- ✓ Pour chaque fruit et légume, les périodes de consommation

Claude Aubert, ingénieur agronome de formation, a été un des pionniers de l'agriculture biologique en France. Egaleme nt un des fondateurs de Terre vivante, il a écrit de nombreux ouvrages sur l'alimentation saine menés avec un esprit scientifique et rigoureux.

Emmanuelle Aubert, est passionnée de cuisine saine depuis toujours. Elle a notamment écrit «Les neuf grains d'or»

Et deux livres du même auteur remis au goût du jour !



Fabuleuses légumineuses

Avec les dernières découvertes concernant le soja et ses produits dérivés.

Les pains des 4 Saisons

Des conseils pour bien utiliser les machines à pains viennent compléter cette nouvelle édition.

TERRE VIVANTE, c'est aussi... un **PORTAIL** de l'écologie,