La cuisine des grands classiques
Ma version bio !

Concilier cuisine bio et recettes gastronomiques de notre enfance ? C'est possible !
Certains plats « mythiques » de nos grands-mères sont déjà naturellement équilibrés (pot-au-feu, soupe au pistou, artichauts à la barigoule…). Quant aux autres, ils ne nécessitent parfois que quelques petits aménagements pour devenir vraiment bienfaisants pour notre santé. Il suffit de les accompagner par exemple de bonnes céréales non dénaturées, de revisiter un peu les sauces ou de remplacer un ingrédient un peu trop lourd par un autre tout aussi goûteux, mais plus sain. Tout cela dans le respect du goût et de la bonne cuisine, grâce à l'excellence gustative des produits bio, locaux, fermiers et de saison, aujourd'hui plébiscités par les plus grands chefs…

Alors oui aux bons plats bio, sains et conviviaux qui font honneur à notre patrimoine gastronomique !

Depuis 30 ans, la Scop **Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. **Terre vivante** a également ouvert des Jardins écologiques en Isère proposant des stages pratiques.

Livre éco-conçu
Livre imprimé en France, sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.

www.terrevivante.org

9 782360 981373 14,90€ TTC

Facile & bio
Le geste en images !

Marie Chioca, créatrice et photographe culinaire, partage sa passion pour une cuisine saine et gourmande à travers ses ouvrages et son blog « Saines gourmandises ».