

Cuisinez comme vous le sentez !

87 600 : c'est le nombre de repas qu'une personne de 80 ans, mangeant trois fois par jour, aura consommés au cours de son existence. 87 600 occasions de se nourrir, donc de choisir : ce qu'elle mange, comment elle le prépare, avec quels ingrédients...

Ce livre est une invitation à être **connecté, attentif et intuitif**. **Connecté à soi** dès le choix des aliments, **attentif** à en prendre soin, à les respecter pendant leur préparation et **intuitif** en les cuisinant selon son instinct et son envie du moment.

Une centaine de belles recettes pour toute la famille : beaucoup de légumes et de fruits, quelques « graines » (céréales et légumineuses), des soupes, bouillons et sauces, des plats à emporter pour un repas sur le pouce, quelques viandes et poissons soigneusement choisis, des pains et des desserts... Chaque recette est présentée de façon classique (ingrédients, durée de préparation, variantes, conseils), mais elles sont à considérer comme des propositions plutôt qu'à suivre à la lettre, pour **s'approprier des savoir-faire** qui permettront rapidement de s'affranchir des indications de départ.

Cet ouvrage ravira tout particulièrement celles et ceux qui raffolent des épices et des aromates, intimement liés à la cuisine des auteurs, haute en parfums et en saveurs.

Un encouragement à écouter son intuition et à s'approprier ces propositions pour les décliner en toute liberté.

PASCAL et **FLORENCE ARNAUD** cuisinent ensemble quotidiennement depuis plus de 20 ans pour leur plaisir, celui de leurs enfants et de leurs proches. Pascal, thérapeute formé en géobiologie et magnétisme (www.magnetismeetbioenergie.com), improvise avec gourmandise et laisse libre cours à son ressenti, en cuisine comme dans les autres domaines de sa vie. Florence (www.makanaibio.com), docteur en droit, enseignante-chercheuse et coach santé certifiée par l'Institute for Integrative Nutrition®, assaisonne les plats de ses connaissances et de ses recommandations.

Depuis près de 40 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons*. Terre vivante a également ouvert des Jardins écologiques en Isère proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org

Rayon Cuisine/Cuisine bio

ISBN : 978-2-36098-241-7



9 782360 982417



Livre imprimé en France
sur du papier issu de forêts
exploitées en gestion durable.

Prix: **22 €**