

# Les secrets de la cuisine à IG bas

Comment **se sentir rassasié et en forme**, plusieurs heures après les repas, sans fringales ni « coups de pompe » ? Comment **cesser de grignoter** à tout moment, avec à la clé fatigue et kilos en trop ? Comment retrouver **vitalité et jolie silhouette** ? Comment **se régaler même si l'on est atteint d'une maladie métabolique** qui impose entre autre de réduire drastiquement les apports sucrés ?

La réponse est dans la cuisine à indice glycémique (IG) bas : une alimentation très équilibrée, ne provoquant aucune carence et bonne pour le moral, puisque sans privations ! Il s'agit tout simplement de réapprendre à bien manger, en mettant au menu des aliments sains et complets. En choisissant **les ingrédients « phares » de la cuisine à IG bas** (sarrasin, quinoa, orge, épeautre, riz basmati complet, son d'avoine, légumineuses, citron, amande...) et en **composant ses menus de façon à abaisser l'indice glycémique du repas**, on parviendra sans peine à satisfaire sa gourmandise tout en préservant sa ligne et sa santé. Flammekueche à la faisselle de chèvre et épinards frais, galettes de sarrasin à la fondue de courgettes, basmati « pilaf » au poulet et safran, hachis Parmentier aux haricots blancs, quinoa gourmand à l'italienne, gratin de petit épeautre comme une tartiflette, petits pains d'orge à l'origan et aux olives... **Découvrez une nouvelle manière de cuisiner** que vous n'aurez plus envie d'abandonner !

**MARIE CHIOCA** est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers de nombreux ouvrages et sur [www.saines-gourmandises.fr](http://www.saines-gourmandises.fr)

Depuis 35 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.  
[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

Rayon: Cuisine bio

ISBN: 978-2-36098-243-1



9 782360 982431



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

Prix: 22 €