

# CUISINE PAS BÊTE POUR MA PLANÈTE !

Tu aimes la bonne cuisine mais t'es pas chaud pour bousiller la planète ? Tu ne sais plus ce qu'il faut manger, comment le cuisiner, ni même où faire tes courses ? Tu veux limiter l'impact environnemental de ton coup de fourchette, mais tu cherches encore le mode d'emploi ?

## CE LIVRE EST FAIT POUR TOI !

Sarah, son chéri et leurs trois loupiots, du fond de leur Cantal verdoyant, expérimentent une décroissance à leur sauce depuis près de quinze ans. Cuisiner ses épiluchures c'est bien, mais beaucoup d'autres choses sont possibles et urgentes à mettre en œuvre quand on veut limiter l'impact environnemental de son assiette. Viande, ustensiles et modes de cuisson, tri sélectif, appareils ménagers, produits d'entretien... Sarah passe tout ça à la moulinette, tord le cou aux idées reçues et donne de nombreuses astuces et solutions pratico-pratiques pour que tout le monde sache enfin quoi faire. En prime, elle propose un livret d'une trentaine de recettes pour cuisiner bio-éco-beau sans se prendre la tête.

**Sarah Bienaimé** ([sarahbienaime.com](http://sarahbienaime.com)) est auteure et créatrice culinaire. Passionnée de cuisine, elle explore toutes les façons de se régaler tout en préservant l'environnement. Le dessinateur **Michel Szlajak** ([michalweb.free.fr](http://michalweb.free.fr)) a laissé libre court à son imagination et à son humour débridé pour illustrer cet ouvrage. **Fabrice Nicolino** ([fabricenicolino.com](http://fabricenicolino.com)), journaliste spécialiste des questions écologiques, a préfacé le livre.

Depuis plus de 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 créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

Rayon : Cuisine bio/Société  
ISBN : 978-2-36098-303-2



15 €



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