

## Les savoureuses recettes du régime méditerranéen

On ne présente plus le **régime méditerranéen**, modèle alimentaire à suivre pour se protéger des cancers, pathologies cardiovasculaires et autres maladies dites « de civilisation ». La cuisine méditerranéenne est de plus une cuisine **hautement gastronomique** ! Découvrez dans cet ouvrage **100 recettes d'inspiration crétoise, mais aussi italienne, grecque, niçoise, provençale...** « compatibles régime méditerranéen », et toutes les explications et conseils pratiques nécessaires pour **adopter ce mode d'alimentation au quotidien**, avec :

- une prépondérance de légumes (tomates, poivrons, oignons, ail, crucifères, légumes-feuilles, salades...), de légumineuses, de céréales non raffinées et aussi « ancestrales » que possible (épeautre, orge, riz...), de fruits,
- beaucoup de plats végétariens, mais aussi à base de viande, d'œufs et de produits de la mer,
- de bonnes matières grasses (huiles d'olive et de colza), des oléagineux (amandes, noisettes, pignons, olives, noix...), du fromage de chèvre ou de brebis, des plantes issues de cueillettes sauvages...

*Marathopita*, chou vert braisé aux olives, *tomatoketfedes*, pois chiches confits au four, asperges et riz à la mode de Bassano, soupe grecque *avgolemono* à l'orge et au poulet, *dakos* crétois, *saltimbocca*, brandade de colin, *karpouzopita*, *ciambellone* à l'huile d'olive et au citron... Les noms de ces recettes, bonnes pour la santé et le moral, sont un voyage à eux seuls ! Bienvenue en Méditerranée...

**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). Le **Dr MICHEL DE LORGERIL** est médecin, épidémiologiste et physiologiste au CNRS, de renommée mondiale, grand pourfendeur des dérives commerciales en matière de nutrition. **PATRICIA SALEN** est diététicienne nutritionniste et assistante de recherche clinique à la Faculté de médecine de Grenoble. Ensemble, ils ont publié en 2015 *Le nouveau régime méditerranéen*, aux éditions Terre vivante.

Depuis 35 ans, la Scop Terre vivante  
édi-te 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: 978-2-36098-242-4



9 782360 982424



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

Prix: 22 €