

# L'épeautre

source de vitalité

Dans les pays occidentaux, nous avons peu à peu adopté une nourriture déséquilibrée, responsable de nombreuses maladies. Grasse, sucrée, surchargée de calories vides et de composants toxiques, elle est par ailleurs carencée en vitamines, minéraux, oligoéléments...

Pour rééquilibrer notre alimentation, un régime à base d'épeautre, accompagné de fruits et de légumes, s'impose, car **l'épeautre est un aliment exceptionnellement complet et très digeste**, qui répond parfaitement aux besoins de l'organisme. L'auteur donne **tous les conseils pour réaliser une monoculture de détoxification à base d'épeautre et pour l'intégrer dans notre quotidien** afin de prévenir – voire guérir – de nombreuses maladies chroniques.

L'épeautre est en outre une céréale délicieuse (disponible en grains, en farine, en flocons...) à déguster en soupes, plats, desserts... grâce à **45 savoureuses recettes**.

***Guy Avril** est un médecin généraliste. Ouvert aux médecines alternatives et convaincu que la santé se trouve dans l'assiette, il est auteur de nombreux ouvrages sur la santé au naturel.*

***Olivier Degorce** et **Amandine Geers** sont auteurs de plusieurs livres de cuisine bio.*

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 un centre écologique en Isère, proposant des stages pratiques.

ISBN : 978-2-36098-074-1



15 €



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