

## Détox, vitalité et gourmandise

Manger cru apporte force de vitamines, minéraux et enzymes qui détoxiquent l'organisme, stimulent le système immunitaire, préviennent l'oxydation des cellules et favorisent leur renouvellement... Ne pas chauffer, c'est la santé !

La tendance s'affirme, portée par les conseils de nutritionnistes face à l'obésité, au diabète ou encore au cancer.

Mais pourquoi le bon cru ?

### • Bio et végétarisme sans dogmatisme

Ici vous ne trouverez que des recettes à base de produits biologiques d'origine végétale et non pasteurisés pour une alimentation vivante qui met à l'honneur légumes et fruits de saison, graines germées, jeunes pousses, oléagineux...

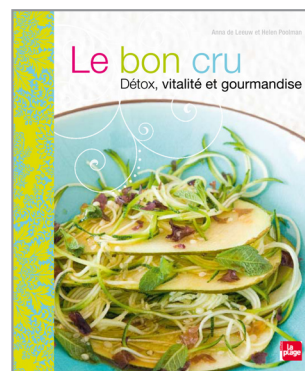
A adopter selon vos modes de vie et envies !

### • Gastronomie et simplicité

L'auteur, porte le cru à un haut niveau gastronomique mais les savoir-faire restent simples et, une fois n'est pas coutume, les accessoires culinaires équipent déjà la plupart des cuisines ou sont facilement accessibles. Seulement 4 recettes nécessitent un déshydrateur.

### • Détox et vitalité

*Jus d'ananas et de cranberry, crackers aux graines de lin et tapenade ensoleillée, sushis au panais, mille-feuille de courgette et de poire...* Du tout cru autour de 80 recettes qui gardent intactes l'énergie et les vertus naturelles des aliments. Un concentré détox et vitalité qui s'intègre facilement dans une alimentation quotidienne..



### Le Bon cru

Hélène Poolman

Photographies de

Anne de Leeuw

Prix public : 19,90 euros

Papier FSC

120 pages

Format : 22 x 25,5 cm

ISBN : 978-2-84221-224-7

## Les auteurs

**Hélène Poolman** est une chef belge qui s'est spécialisée depuis plusieurs années dans la cuisine bio et végétarienne.

**Anne de Leeuw** est photographe culinaire et photographe « art de livre ». Elle collabore à de nombreuses publications et a déjà illustré plusieurs livres de chefs.