

# NOUVEL HAY MAGAZINE

## SANS FRONTIÈRES

## Le guide Terre Vivante de la cuisine saine & gourmande



*Le guide Terre Vivante de la cuisine saine & gourmande*

éd. Terre Vivante, septembre 2013, 29,90 €

Ouvrage co-écrit par Claude Aubert, Marie Chioca, Olivier Degorce, Amandine Geers et Sylvie Hampikian.

*Le guide Terre Vivante de la cuisine saine & gourmande* est un ouvrage collectif, dense de plus de 500 pages, joliment illustré et très riche d'enseignements.

Il contient notamment une introduction complète intitulée « Comment cuisiner sain et gourmand ? » au sein de laquelle on peut trouver plusieurs tableaux comparatifs instructifs (céréales, farines, huiles, épices, laits, sucres...).

Ce guide fournit également un calendrier de la saison optimale des légumes et un autre des fruits afin d'agrémenter au mieux la cuisine de tous les jours.

Enfin, comme cela est mentionné sur sa couverture, cet ouvrage contient 1.000 recettes de cuisine présentées sous un angle très pratique à appliquer tous les jours tenant compte, pour certaines, des intolérances au gluten et au lactose.

Il s'agit d'une très belle réalisation des éditions Terre Vivante à laquelle Sylvie

Hampikian, expert en pharmaco-toxicologie, a contribué./.