



Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être

Suzanne Preney, Brigitte Favre

Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être Suzanne Preney, Brigitte Favre

N'allez donc pas croire que les auteurs vous présentent ici un long traité de diététique!

Les produits présentés au fil des pages, les recettes surtout, délicieuses et inventives, qui les mettent en valeur et en saveur nous le prouvent à merveille.

Au rythme des saisons, les épices, les légumes, les fruits, les chairs donnent lieu à d'harmonieuses compositions et variations culinaires, pour le plus grand plaisir des sens.

Des recettes simples, rapides, accessibles, peu coûteuses, festives et conviviales, réjouissent le palais et préservent notre capital santé.

Allier finement, en une ronde de menus tout en couleur et en bonheur, le plaisir du gourmet et le respect de sa santé, tel est le pari audacieux de ce livre!

L'auteur Brigitte Favre est conseillère de santé spécialisée en nutrition. Elle a rencontré la Doctoresse Catherine Kousmine en 1964, et contribue depuis à promouvoir sa méthode. Elle anime également, avec S. Preney, des stages « Alimentation Santé » en Suisse et à l'étranger. Elle est présidente de l'Association Kousmine Suisse depuis 2005.

 [Télécharger Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien- ...pdf](#)

 [Lire en ligne Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bie ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être Suzanne Preney, Brigitte Favre

223 pages

Présentation de l'éditeur

Hommage rendu à l'œuvre et à l'esprit de Catherine Kousmine, ce livre se veut avant tout célébration du goût, de la saveur naturelle, du produit non transformé, sain et convivial, rempli de vitalité et bienfaits inestimables. Catherine Kousmine nous a quittés en 1992, mais son message et sa méthode sont aujourd'hui plus que jamais d'actualité. A l'heure du fast-food, de la " mal bouffe ", du micro-ondes et des produits standardisés et sans saisons, nous sommes, en effet, de plus en plus nombreux à nous soucier d'un retour au bien manger, au naturel, au terroir et à la saine saisonnalité des produits frais et variés. Notre vie et notre être, en leurs multiples dimensions, sont notre bien le plus précieux, et c'est aussi ou peut-être avant tout dans notre assiette qu'ils trouvent la source et les ressources de leur équilibre et de leur santé. N'allez donc pas croire que les auteurs, Suzanne Preney et Brigitte Favre, vous présentent ici un long traité de diététique ! Evoquer vitamines, minéraux, oméga 3, 6, 9, équilibre acido-basique ou graines germées, n'est pas maussade invitation à la cure et à la diète. Les produits présentés au fil des pages, les recettes, surtout, délicieuses et inventives, qui les mettent en valeur et en saveur nous le prouvent à merveille. Au rythme des saisons, les épices, les légumes, les fruits, les chairs donnent lieu à d'harmonieuses compositions et variations culinaires, pour le plus grand plaisir des sens. Des recettes simples, rapides, accessibles, peu coûteuses, festives et conviviales, réjouissent le palais et préservent notre capital santé ! Vous tomberez sous le charme alléchant des photographies de Fred Hatt, qui mettent en scène le savoir-faire " esthétique-gastronomique " d'Emmanuel Poidevin, cuisinier en chef du Restaurant La Pinte des Mossettes, dirigé par Judith Baumann et Jean-Bernard Fasel. Allier finement, en une ronde de menus tout en couleur et en bonheur, le plaisir du gourmet et le respect de sa santé, tel est le pari audacieux du présent livre.

Download and Read Online Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être Suzanne Preney, Brigitte Favre #MENOWRIX4HJ

Lire Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être par Suzanne Preney, Brigitte Favre pour ebook en ligne
Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être par Suzanne Preney, Brigitte Favre
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être par Suzanne Preney, Brigitte Favre à lire en ligne.
Online Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être par Suzanne Preney, Brigitte Favre
ebook Téléchargement PDF
Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être par Suzanne Preney, Brigitte Favre
Doc
Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être par Suzanne Preney, Brigitte Favre
Mobipocket
Kousmine gourmande : 180 recettes pour votre bien-être par Suzanne Preney, Brigitte Favre
EPub

MENOWRIX4HJMENOWRIX4HJMENOWRIX4HJ