

L'épeautre, source de vitalité

Auteur(s) Avril, Guy (1943-...) (Auteur) ;
Hampikian, Sylvie (Directeur de publication) ;
Degorce, Olivier (1964-...) (Illustrateur) ;
Geers, Amandine (Illustrateur)

Titre(s) L'épeautre, source de vitalité : cures détoxifiantes et recettes gourmandes / Guy Avril ;
ouvrage dirigé par Sylvie Hampikian ; photographies, Olivier Degorce et Amandine Geers.

Editeur(s) Mens : Terre vivante , DL 2012.

Collection(s) (Conseils d'expert).

Résumé 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 monodure 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.

Notes Bibliogr. p. 119. Glossaire. Index.

Sujet(s) Epeautre
Cuisine (épeautre)

Exemplaires

Aperçu	Livre
Bib. d'origine	Saint Just malmont
Section	Adulte
Cote	641.33 AVR
Situation	en rayon
Date retour	