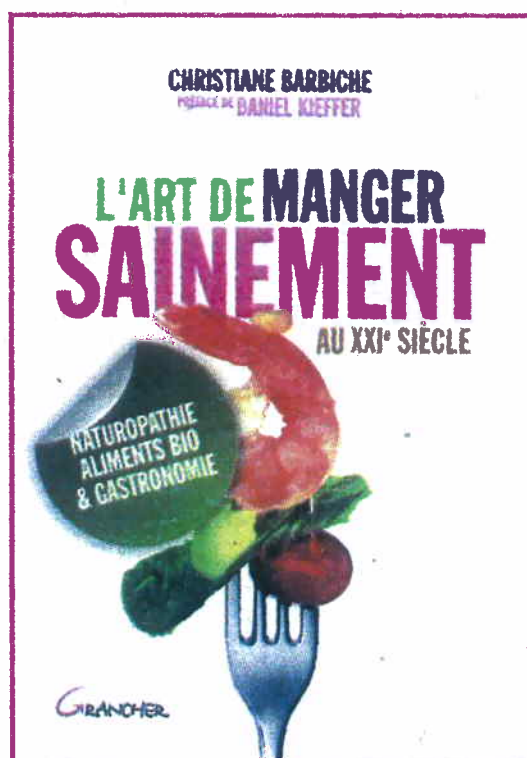


Un résumé des bonnes choses

Bonnes choses à dire, bonnes choses à déguster, bonnes choses pour la santé... L'auteur fait le point sur l'alimentation saine, logique et facile, celle que chacun devrait suivre. Naturopathe et gastronome, Christiane Barbiche montre

les points communs des régimes Seignalet, crétois et d'Okinawa. Elle liste les fruits et légumes, rejette les produits laitiers, explique les modes de cuisson, sélectionne les meilleures huiles et, surtout, elle nous livre une cinquantaine de recettes délicieuses. Un livre à poser en évidence sur une étagère de votre cuisine.



- *L'Art de manger sainement au XXI^e siècle* — Christiane Barbiche — Éditions Grancher — 16 €.

