

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE
Mars 2022

| LE LIVRE

*Entrez dans l'univers de Clémence Catz
et apprenez à cultiver votre bien-être et votre vitalité en suivant le rythme des saisons !*

C'est au cœur de la Sologne, dans sa maison familiale, que Clémence Catz aime se ressourcer, se reconnecter avec la nature et cuisiner de délicieuses recettes avec ses enfants et ses amis. C'est dans ce cadre apaisant que lui est venue l'idée de réunir ses recettes et ses conseils dans un livre. Pendant un an, à chaque saison, elle est revenue en Sologne avec son amie photographe Linda Louis, et a réalisé les recettes et les photographies de ce magnifique livre. A travers une approche ayurvédique et naturopathique, Clémence nous propose ainsi **60 recettes naturelles** à base d'aliments simples, bruts (céréales complètes, oléagineux, fruits et légumes) et de saison, agrémentées parfois d'ingrédients plus originaux et incroyablement bons pour notre organisme : algues, grains de kéfir, chanvre, chocolat cru, urucum, psyllium... Clémence nous apprend à les cuisiner en toute simplicité et nous aide également, au fil des pages et des saisons, à adopter les petits gestes et les bonnes pratiques qui font du bien, grâce à de nombreux conseils en bien-être et en alimentation.

Un printemps détox, un été solaire, un automne en pente douce, un hiver au chaud

Chaque chapitre s'accompagne de recettes *slow food* gourmandes et créatives à base d'ingrédients complets et végétaux, et de rituels santé naturels et accessibles à tous. Vous apprendrez ainsi à soutenir votre organisme dans ses processus d'élimination grâce à des pratiques simples dont vous ne pourrez plus vous passer (nettoyage de la langue et du nez, automassages détoxifiants...). Vous découvrirez également les bienfaits du yoga Ashtanga et des cures de kitchari... sans oublier les conseils de professionnels engagés.

A tester sans plus attendre : la socca pizza sans gluten, les falafels au soja vert, le velouté de fanes aux pois cassés, le caviar d'aubergines au miel et au miso, la soupe détox, les barres au chocolat cru, le banana bread au levain, l'ultra-fondant à la patate douce... et bien d'autres encore !

| L'AUTRICE

Clémence Catz est autrice de nombreux ouvrages et créatrice du blog www.clemencecatz.com. Elle s'intéresse à une cuisine végétale pour sa dimension éthique, ses bienfaits nutritionnels et le plaisir de l'expérience culinaire. Elle anime des ateliers de cuisine végétale pour les élèves de l'Institut de Naturopathie Humaniste.

192 pages | format 205 x 250 cm | 17,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr



Simple & Naturel
Clémence Catz