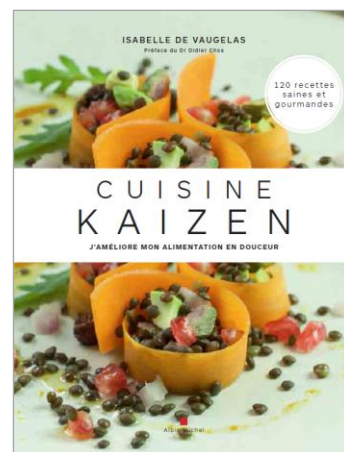




En librairie le 2 mars 2017



CUISINE KAIZEN

J'améliore mon alimentation en douceur

Isabelle DE VAUGELAS

Photographies et stylisme culinaire : Isabelle de Vaugelas

LE LIVRE

KAIZEN : KAIZAKO ?

Quand une micronutritionniste propose des recettes kaizen.

En japonais, **kaizen** veut dire : « amélioration continue ». Cet état d'esprit typiquement oriental est une démarche douce s'opposant aux changements radicaux, souvent plus déstabilisants que véritablement efficaces. Ce principe, appliqué à la micronutrition, permet d'acquérir progressivement de nouveaux réflexes « nutrition-santé » pour changer d'alimentation : arrêter d'acheter certains produits par habitude, vider nos placards des ingrédients inutiles pour tirer profit de produits « alliés » à (re)découvrir, et essayer des saveurs inattendues...

Avec plus de 120 recettes riches en micronutriments, inventives, rassiantes et plus délicieuses les unes que les autres, Isabelle de Vaugelas nous invite dans un univers de saveurs renouvelées.

Houmous et variantes • Salade de navets bicolore et kaki sauce yuzu • Sablés aux noix et aux tomates confites • Aubergines sauce miso • Caviar de lentilles beluga à la grenade et à la coriandre • Falafels de petits pois au cumin • Cabillaud en croûte d'épices • Poulet teriyaki • Émincé de canard aux épices et coulis de mangue • Pâtes multicolores à la sauce arrabiata • Moelleux au chocolat noir et à la courgette • Glace au sésame noir • Nectarines au miel et à la lavande • Cheesecake de soja au thé vert matcha et au citron ...

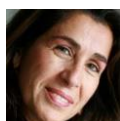
**120 recettes saines et gourmandes
(la plupart sans gluten et sans lactose)**

Le programme kaizen • Les grands principes • Les profils micronutritionnels • Les réflexes utiles à adopter • Les nouveaux « alliés » • Des recettes délicieuses.

C'est décidé, je change mon alimentation !

L'AUTEURE

© Simon Vidal



Isabelle de Vaugelas est docteur en pharmacie, diététicienne-nutritionniste, spécialisée en « alimentation santé et micronutrition ». En plus de ses consultations de micronutritionniste, elle utilise ses talents de cuisinière et de pédagogue pour animer des ateliers culinaires « kaizen » (pour apprendre à cuisiner les légumineuses, les céréales, le tofu...).

Préface du Dr Didier Chos, médecin, président de l'IEDM (Institut européen de diététique et de micronutrition) et également auteur de plusieurs ouvrages consacrés à la micronutrition.

160 pages • format 170 x 225 mm • broché • 15,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr

PHOTOS

© Photographies et stylisme culinaire : Isabelle de Vaugelas
PDF haute définition sur demande.

