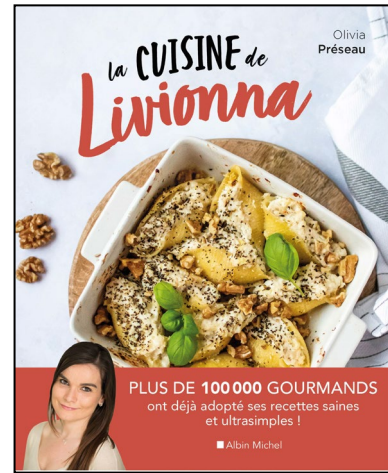


SERVICE  
DE PRESSE  
ÉDITIONS  
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE  
Le 15 octobre 2020



## La cuisine de Livionna Olivia Préseau

| LE LIVRE

**Cinquante recettes saines, gourmandes et faciles à réaliser pour tous les jours**

En 2014, alors qu'elle débute dans la vie active et qu'elle développe des troubles de la conduite alimentaire, Olivia entreprend un rééquilibrage alimentaire raisonnable afin d'opter pour une meilleure hygiène de vie et de revoir les fondamentaux d'une alimentation saine. Passionnée depuis toute petite par la cuisine, elle apprend très vite à cuisiner des plats sains et équilibrés.

**Par le biais d'Instagram, elle partage tous les jours ses recettes auprès d'une communauté de près de 95 000 gourmands.**

Fidèle à son principe d'une alimentation à 80 % saine et à 20 % plaisir, Olivia propose des recettes sans interdits et régimes restrictifs : viandes, poissons, lactose, gluten ou encore protéine. Un medley de recettes savoureuses qui fait la part belle aux produits frais de saison tout en déculpabilisant sur l'usage des conserves et du surgelé. Pour chaque recette, il est indiqué le nombre de calories et les macronutriments ainsi que des astuces et variantes pour tous les goûts.

**Dans ce livre, vous trouverez des recettes totalement inédites ainsi que des recettes incontournables partagées sur les réseaux sociaux et sur son blog. Au programme : brunch sucré et salé, plats végétariens, plats avec viande ou poisson et douceurs.**

| L'AUTRICE

**Olivia Préseau**, de son pseudonyme Livionna, est une influenceuse culinaire qui vit à Lille. C'est en 2014, à la suite de problèmes de santé, qu'elle décide de se reprendre en main et d'adopter une alimentation saine. Elle a alors l'idée de créer une page [Instagram](#) et [un blog](#) pour partager ses recettes. Elle réalise elle-même ses recettes, son stylisme et ses photographies avec un style bien à elle qu'elle définit comme « brut ». Elle revendique une cuisine saine et savoureuse, simple à réaliser mais malgré tout originale, avec de nombreux classiques revisités.

| FORMAT 128 pages | format 19,7 x 23,5 cm | broché | 14,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 [marion@bibichpresse.fr](mailto:marion@bibichpresse.fr)