



Date : 14/11/2024

Pages : 335

Format cm : 16 x 24

Prix : 21.9

EAN : 9782749179285

L'énergie, ça se cuisine !

Des conseils simples et sur mesure pour une alimentation anti-fatigue

Auteur: Émilie Félix

Éditeur : Le Cherche Midi

Domaine :

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Cuisine - Santé - Énergie

Comment tirer le plus d'énergie possible de notre assiette, pour chasser les coups de fatigue et être en forme à tout âge ?

Tout simplement en suivant les conseils simples, illustrés et sur mesure de ce manuel, réunis en cinq étapes clés : 1) Savoir choisir les produits ; 2) les conserver ; 3) les transformer ; 4) les associer ; 5) les déguster. Grâce à son expérience auprès de chefs et sommeliers renommés en France et au Japon, et sa connaissance des savoirs ancestraux de différentes cultures du monde, Émilie Félix a développé une approche révolutionnaire de la cuisine, à destination de tous les mangeurs.
