



Livre

**Auteur(s)** : Naessens, Pascale (Auteur)

**Titre(s)** : Ma cuisine pour une vie meilleure / Pascale Naessens.

**Editeur(s)** : Paris : Solar, 2018 (impr. en Italie).

**Contient** : index p. 237-238.

**Résumé** : Véritable phénomène en Belgique, Pascale Naessens, ancien top model, signe ici son quatrième ouvrage de cuisine traduit en français. La cuisine de Pascale Naessens montre qu'on peut privilégier le plaisir et la convivialité tout en respectant des pratiques saines. Ayant fait de son approche globale de l'alimentation un véritable style de vie, elle en a tiré plusieurs livres de recettes. Ce nouvel opus, organisé autour de focus produits, décline ce qui a fait le succès de ses précédents livres qui comptent parmi les plus gros succès de librairie en Belgique. Autour de l'avocat, des poissons, de la viande, du fromage, des fruits de mer, des petits pois, de la pistache... Pascale Naessens nous offre ici 75 recettes richement illustrées, qui nous font oublier contrainte alimentaire et calories au profit de la gourmandise. Une façon de vivre et de s'alimenter résolument tournée vers le plaisir et la connaissance de soi pour retrouver durablement énergie, ligne et bien-être.

**Sujet(s)** : Cuisine Bien-être

**Indice(s)** : 641.5



## Exemplaires

Support	Cote	Localisation	Utilisation	Situation	Date retour
Livre	641.5 NAE	Documentaires Adultes	prêt normal	En rayon	