

# Simple comme Paléo

*Mariez alimentation ancestrale et cuisine moderne*



## Simple comme PALÉO

Mariez alimentation ancestrale et cuisine moderne

60 recettes *express* + 10 fiches *Food Prep*



**Bonus : 10 fiches Food Prep pour planifier vos repas à l'avance, gagner du temps et manger toujours sainement**

Sylvie Eberena s'est tournée vers l'alimentation paléo il y a 3 ans dans l'espoir de mettre fin à des années d'ennuis digestifs et de fringales. **Objectif atteint !**

Depuis, elle n'a cessé d'expérimenter en cuisine pour faire du paléo un mode alimentaire facile à suivre au quotidien. Astuces, conseils pratiques, Sylvie montre toute sa créativité dans ce guide abondamment illustré qui vous apprend à cuisiner paléo simplement, rapidement et en vous régaland.

Simple comme paléo vous propose 60 recettes express à base d'ingrédients courants : les substituts de base (pain, pâte à tarte, riz, spaghettis...), des salades, des plats à base de viande, volaille, œuf, produits de la mer, des douceurs, des sauces...

Parmi les plats à tester très vite :

- Muffins de légumes
- Poêlée de poulet et patate douce
- Bouchées au bœuf et à l'avocat
- Saumon en croûte d'amande
- Banana bread
- Brownies aux myrtilles
- Cake marbré paléo

## A propos de l'auteure

En se tournant vers l'alimentation paléo il y a 3 ans, **Sylvie Eberena** a transformé sa cuisine en laboratoire expérimental ! Grâce à sa créativité, elle a aidé des centaines de personnes à changer d'alimentation via son programme Internet Paleo Starter. Elle anime le blog de recettes PaléoOh.

## Contact presse

Marie Garcia  
04 34 14 80 09  
mgarcia@thierrysouccar.com

## Simple comme Paléo

*Sylvie Eberena*

208 pages - format : 16 x 22 - 14.90 €

ISBN : 978-2-36549-144-0

**A Paraître le 27 août 2015**