



Communiqué de presse - Parution 7 juin 2018
Bon & Sain au supermarché
LaNutrition.fr



101 recettes à réaliser à partir des meilleurs produits trouvés en supermarché

Pas le temps de cuisiner en rentrant du travail, mais **envie de se faire plaisir et de manger sain ?**
Marre de la routine culinaire quotidienne ?
Bon & Sain au supermarché va devenir la référence des livres de recettes pour les gourmands et les pressés !

Dans la continuité des best-sellers *Le Bon Choix au supermarché* et *Le Bon Choix pour vos enfants*, les diététiciennes de LaNutrition.fr ont effectué

une sélection de produits sains actuellement en supermarché et conçu à partir d'eux **101 recettes rapides et gourmandes que l'on peut réaliser avec la certitude de ne jamais mettre sa santé et celle de ses enfants en danger.**

Le principe : **associer un produit du supermarché sain à des ingrédients bruts** qu'on a chez soi.

Comment faire une soupe sans légumes frais en 15 minutes top chrono ?

Des invités de dernière minute et rien à grignoter pour l'apéro ? Pois chiches en bocal, huile d'olive, curry et cumin suffisent pour confectionner de délicieux pois chiches grillés aux épices et épater ses convives !

L'heure du goûter approche : comment réaliser facilement et rapidement de jolis chaussons aux pommes et aux pruneaux pour faire plaisir aux enfants ?

Plus qu'un livre de recettes : un véritable guide d'achat !

Salade de lentilles et roquette, quiche saumon-épinards, tarte aux myrtilles... Chaque recette est illustrée et accompagnée des **photos des produits nécessaires à sa réalisation** (voir extrait).

Plus besoin de lire les étiquettes pour éviter les additifs, ni de consulter les applications !

Bon et Sain au supermarché livre :

- **Un index des meilleurs produits par enseigne** : qu'acheter chez Monoprix, Leclerc, Carrefour... ?

- Les « basiques » : **les produits à faire absolument soi-même et à ne jamais acheter tout-prêt** : vinaigrette, bouillon cube, béchamel, cordon bleu, etc.
- Les « bons plans » : **les quelques plats cuisinés qu'il est possible d'acheter tout prêt** parce que la recette est « comme à la maison »,
- **De nombreux conseils d'achat** : comment choisir ses œufs, sa crème soja ...
- **Un calendrier** des fruits et légumes de saison pour faire les meilleurs choix,
- **4 semaines de menu**, un pour chaque saison.

Le + : Adieu robots et shakers ! Les recettes proposées n'exigent aucun équipement sophistiqué.

Bon et Sain au supermarché, c'est **LE guide du mieux manger** qui concoure à la bonne santé de toute la famille.

A propos des auteures

Les diététiciennes (de choc) de LaNutrition.fr, premier site indépendant d'information en nutrition et santé : Camille Castel, Marie-Charlotte Rivet-Bonjean, Angélique Houlbert, Magali Walkowicz. On leur doit *Le Bon Choix au supermarché* et *Le Bon Choix pour vos enfants*, devenus référents.

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Bon & Sain au supermarché

101 recettes express

LaNutrition.fr

Parution 7 juin 2018

256 pages – Format 15.7 x 15.7 – 15.80 €

ISBN 978-2-365490-306-2