

# LES TOQUES VERTES

## 50 recettes pour apprendre à cuisiner sain à ses enfants

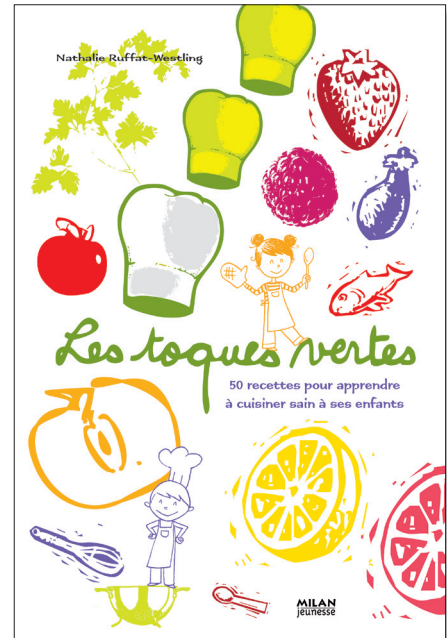
de **Nathalie Westling Ruffat**

**Hors collection**

*Enfin un livre de cuisine saine pour les enfants qui propose des recettes savoureuses à réaliser avec ou sans les parents. Le concept : respecter les principes de l'écologie comme, par exemple, cuisiner avec des produits de saison. Le plus : des variantes sans gluten, sans oeufs et sans lait de vache sont proposées en cas d'intolérance.*

Voici un livre de recettes pour enfants pas comme les autres : 50 recettes faciles, originales, gourmandes et naturelles. Illustrées de belles photos, bien détaillées pas à pas, elles montrent qu'on peut se régaler tout en évitant les pièges de la malbouffe. On y apprend à faire des plats originaux (guacamole sucré salé, soupe de petits pois, hamburger bio, flans au lait d'amande, gratin de potiron, etc.), on découvre de nouvelles saveurs (panais, tofu, quinoa, patate douce, polenta...), on cuisine des plats venus d'un peu partout. Des ingrédients de substitution sont même proposés en cas d'allergie alimentaire. Un livre, également, qui sensibilise les petits cuisiniers aux gestes écologiques sans les culpabiliser, en leur expliquant pourquoi c'est mieux, pour le bien de tous et celui de la planète, de conserver correctement ses aliments, de faire son propre compostage, de bien laver ses fruits et légumes pour en récupérer les épluchures et même les manger... Un livre qui donne envie de se mettre à table !

Toulousaine d'origine, **Nathalie Westling Ruffat** est petite-fille d'un pâtissier, cuisiner et jardinier de talent. Très tôt, elle décide de parcourir le monde à la recherche d'émotions, de recettes et de photos. Pendant 17 ans, elle vit en Suède où elle tient un restaurant. Aujourd'hui, elle est installée dans le Luberon où elle enseigne la cuisine à des hôtes américains, suédois, anglais et japonais, crée des repas de fêtes et des réceptions magiques. C'est aussi l'auteur du blog culinaire [lemonde-degarance.blogspot.com](http://lemonde-degarance.blogspot.com). Elle signe ici son premier ouvrage.



 **dès 8 ans**

Format : **14,5 x 21 cm**

Nombre de pages : **128**

Couverture : **cartonnée**

PVP : **12 €**

# Nature

**MILAN**

COMMUNICATION - SERVICE DE PRESSE

Géraldine RÉMOND - Sophie BÈS DE BERG

Tél. : 05 61 76 64 95 - Fax : 05 61 76 65 68 - [gre@milan.fr](mailto:gre@milan.fr) - [www.editionsmilan.com](http://www.editionsmilan.com)