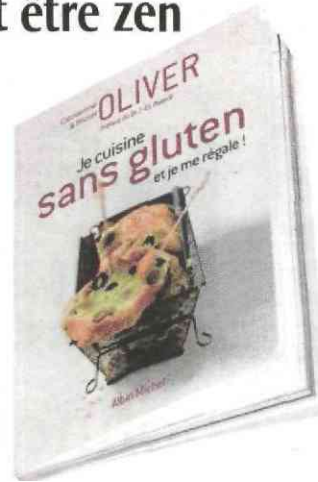




►► Sans gluten, ça peut être zen

De plus en plus de personnes sont concernées par une intolérance au gluten. Cela nécessite un régime pointu qui n'est pas toujours folichon. Alors pour mettre du goût et du plaisir dans une cuisine sans gluten, Clémentine Oliver et son père Michel, bien connu des émissions culinaires à la télé comme l'était déjà Raymond, proposent des recettes gourmandes bien étudiées. De l'apéro au dessert, plus de cent préparations permettent d'avoir une alimentation saine, équilibrée, qui ravira les intolérants au gluten et les autres.



« Je cuisine sans gluten et je me régale »,
Editions Albin Michel, 15,90 €.