



Par Julie de Paris

En ligne le 5 juin 2012

Je cuisine sans gluten et je me régale- Clémentine et Michel OLIVER

<http://www.ohmyfood.fr/je-cuisine-sans-gluten-et-je-me-regale/>

« **Je cuisine sans gluten et je me régale!** »

L'intolérance au gluten est pour certains experts le mal du siècle.

Comment bien se nourrir et varier les plaisirs tout en évitant cette protéine présente dans la plupart des céréales et produits alimentaires industriels?

Une alimentation saine et équilibrée pour tous, intolérants ou non



La cuisine sans gluten gourmande et pour tous

Clémentine et Michel Oliver, respectivement psychologue et cuisinier, viennent de sortir une bible de la cuisine gourmande sans gluten, *«Je cuisine sans gluten et je me régale»*, avec **plus de 100 recettes**, de l'apéritif au dessert, des dizaines d'astuces et des menus complets pour toute la famille.

Que ce livre apporte tous les plaisirs que vous croyiez interdits, explique Michel Oliver. En une année, j'ai rajeuni de 60 ans.