

octobre 2014

éditions du
ROCHER

JEUNESSE

Avec Maminie, je cuisine en chantant pour ma santé

Christine Bouguet-Joyeux

Savoir ce qui est bon pour la santé dès que l'on est petit, c'est le pari – gagné – de ce livre plein de couleurs, de saveurs, de chansons.

Votre enfant, entre quatre et douze ans, découvrira tout ce qui est bon pour lui :

- ce qui lui est nécessaire pour sa santé, eau, vitamines, minéraux, et tout ce qui lui apporte l'énergie,
- son génial palais des mille saveurs,- comment utiliser ses cinq sens pour mieux choisir fraîcheur et saison, variété et naturel,
- comment fonctionnent les deux étapes de la digestion, celles de l'absorption, et la diffusion à tout l'organisme de la tête aux pieds,
- comment préparer avec soin nos aliments, pour ne pas les dégrader,
- la cuisson idéale qui respecte couleurs, odeurs, saveurs, et texture naturelles des aliments, et garde tous leurs bienfaits pour la santé.

Grâce aux comptines et aux chansons qui l'accompagnent tout au long du livre, il se souviendra jusqu'à 100 ans des bons moments partagés en famille dans la cuisine.

Une méthode originale et ludique pour accompagner tous les petits marmitons du Monde, qui sauront désormais ce qu'est un bon repas, et où commence la Santé du corps, de l'esprit, et même du cœur !

Ce livre est accompagné d'un CD regroupant les chansons et comptines du livre.

Sommaire :

PARTIE I : « Je suis petit, mais déjà je sais que bien manger c'est la santé » « Dis-moi ce qui est important. » « Bien boire et bien manger ! » - « Comment la nature te parle ? » Découvre les qualités de la nature - Qu'est-ce qui est bon dans les aliments ?

PARTIE II : J'apprends à cuisiner Je choisis mes aliments - Le coin des marmitons - Les conseils de Maminie - Je prépare les aliments - La cuisson - Mes repas et ma journée

PARTIE III : Mes premières recettes Les entrées - Les sauces couleur-odeur-saveur - Les sauces en jeux d'épices - Les bons petits plats - Les salades - Les pâtisseries - Les desserts - Les goûters



ISBN: 978-2-26807-431-3

Format: 275 x 215 mm

96 pages

15 €

Christine Bouguet-Joyeux est nutritionniste et auteur de nombreux ouvrages culinaires.

Quitterie Daviron - Email : quitterie.daviron@artege.fr - Tél: 0448070372