

Hildegarde dans ma cuisine



**CE LIVRE VA APPORTER
UNE POINTE DE LÉGÈRETÉ
À VOS ASSIETTES.**

Collection : Hildegarde pour tous
Auteur : Méloody MOLINS
Format : 14,8x21 cm
Nombre de pages : 200 pages
ISBN : 978-2-9551554-2-4
Prix : 20€
1ère édition : 6 000 exemplaires
DISPONIBLE EN LIBRAIRIE LE
20 mars 2020

SERVICE PRESSE

Contact : Méline Thas
m.thas@mediapilote.com
02 40 11 18 05

Les secrets d'une cuisine millénaire dans un livre accessible à tous !

"Hildegarde dans ma cuisine", ce second opus de Méloody MOLINS sur la méthode Hildegarde de Bingen paraîtra le 9 mars 2020. Après son premier ouvrage "Hildegarde pour les débutants", l'auteure accompagne le lecteur à la mise en oeuvre de ses conseils dans son alimentation quotidienne.

CUISINER FACILEMENT SELON LES PRINCIPES D'HILDEGARDE DE BINGEN

L'alimentation, alliée de notre forme et de notre bonne santé, est un sujet qui fait partie de notre quotidien. Pourtant nous manquons souvent de temps pour y réfléchir. Souvent à court d'idées, la cuisine et les repas s'avèrent être un casse-tête qui se répète chaque jour.

Dans cet ouvrage, les bénéfices d'ingrédients parfois oubliés se dévoilent dans des recettes actuelles adaptées aux contraintes de nos modes de vie et répondant aux attentes d'une cuisine saine, bio et savoureuse. Choix des bons aliments, listes de courses, repas équilibrés, astuces pour les cuisiner, fiches pratiques, menus... Ce livre ultra pratique vous accompagne dans votre quotidien.

Les lunch box, repas entre amis, pique-niques ou repas de fêtes seront plus simples à préparer. Les recettes, faciles à réaliser chez soi, proposent des choix alternatifs (vegan, végétarien, sans lactose...).

Curieux, ou déjà sensibilisés à la méthode, trouveront rapidement dans ce livre tous les secrets et toutes les idées gourmandes idéales pour la santé.

Une cuisine ancestrale
dans l'esprit d'aujourd'hui

Méloody MOLINS transpose les préceptes "santé" millénaires d'Hildegarde de Bingen, abbesse du Moyen-Âge et femme visionnaire, en les appliquant dans des recettes de cuisine simples et contemporaines, sans pour autant être "chef de cuisine". Pour travailler ses recettes l'auteure s'est mise à la place de ses lecteurs. A travers cet ouvrage, Méloody MOLINS souhaite avant tout proposer des recettes faciles et pratiques à réaliser soi-même au quotidien.

Hildegarde dans ma cuisine

Débuter en douceur avec
un livre pratique

La première partie du livre permet à chacun de mieux appréhender la méthode Hildegarde de Bingen au niveau culinaire et de démarrer en simplicité.

Le lecteur découvre comment réaliser cette cuisine ancienne avec les produits d'aujourd'hui, quels ustensiles privilégier, comment choisir les bons aliments...

Dans la deuxième partie, l'auteure présente toutes les recettes détaillées : apéritifs, soupes, plats, desserts.

Chaque recette se présente sous forme d'une fiche très visuelle. Indications sur le nombre de personnes, temps de préparation, petits plus, astuces, recette... des formules simples et pédagogiques guident dans la réalisation des recettes.

La dernière partie accompagne le lecteur dans sa démarche culinaire au quotidien. Chaque repas est pensé à travers des fiches pratiques. Des menus pour plusieurs semaines, des recettes prêtes en 15 minutes top chrono, des listes de courses, tout y est pour faciliter l'organisation.



L'auteure : Mélody MOLINS
naturopathe Heilpraktikerin

Depuis les années 1990, Mélody MOLINS n'a de cesse de faire découvrir cette méthode unique. Elle a fondé, en 2006, l'Institut hildegardien, premier centre francophone, qui dispense des formations spécialisées dans l'approche d'Hildegarde de Bingen (naturopathie, formations pour les professionnels de la santé et les boutiques bio etc...).

Directrice, conférencière, professeure...

PARTAGER SES CONNAISSANCES POUR CETTE APPROCHE BIEN-ÊTRE EST DEVENU SA PRIORITÉ.