



Marion Haas

Et si ma fourchette pouvait sauver la planète?

Avec 100 recettes

Le pouvoir est dans notre assiette !

21 octobre 2020

208 pages - 25 €

ISBN : 978-2-8126-2112-3

Manger est un acte politique ! Et modifier notre manière de nous nourrir est un très bon moyen de changer le monde dans lequel nous vivons et de faire face aux dangers actuels et futurs. En prenant soin de nous et de notre microcosme intérieur étroitement lié au macrocosme extérieur c'est aussi de la planète dont nous nous occupons.

Comment bien s'approvisionner ? Manger bio est-ce vraiment plus cher ? Comment s'y retrouver dans les différents labels et marques ? Comment démarrer son potager ? Comment s'alimenter en fonction de son tempérament, de sa constitution ? Et la viande ? Et le gluten ? Et les produits laitiers ? Et le miel ?

Marion Haas guide, défriche, conseille et accompagne notre réflexion alimentaire. Elle nous invite aussi à passer en cuisine avec des idées originales de menus du quotidien au fil des saisons et 100 recettes aux variantes nombreuses qui permettent de s'adapter à la vie de chacun.

Alors prêts pour un voyage créatif et déculpabilisant au sein de cet univers culinaire biologique, éthique, sain, gai et coloré ?

RELATIONS PRESSE

Laure Wachter

Tél : 01 55 42 63 17

laure.wachter@lerouergue.com

RELATIONS LIBRAIRES

Bénédicte Marre

04 13 11 1471

benedicte.marre@lerouergue.com



© Stéphanie Cozon

Convaincue que pour changer le monde il faut commencer par changer sa vie, cette ancienne élève de Sciences Po Paris fonde avec son mari en 1987 une ferme en biodynamie dans la Drôme.

Marion Haas a produit des fromages, pratiqué la cueillette des simples, régalé de nombreux convives et exercé diverses responsabilités syndicales. Elle mène des activités de formation et d'accompagnement à la biodynamie.

ROUERGUE