

Jean-Michel Cohen
Recettes de Thomas Clouet
Bouddha bol
L'équilibre est dans le bol !

Jean-Michel Cohen a découvert le *buddha bowl* lors d'un séjour aux États-Unis et a été séduit par ses vertus diététiques, la variété infinie des déclinaisons et la facilité de préparation de ce concept. Il a confié à Thomas Clouet la réalisation de 80 recettes salées. Elles sont toutes proportionnées et conseillées par le spécialiste de la nutrition Jean-Michel Cohen. Allez-y les yeux fermés et les papilles grandes ouvertes !

Il est enfin possible de se faire plaisir et de se faire du bien en mangeant. Le *buddha bowl* est ce plat tout-en-un réunissant à la fois légumes, céréales, légumineuses et oléagineux dans un grand bol ou un plat creux : un plat facile à réaliser, créatif à souhait, consistant et bon pour la santé.

On met ce que l'on veut dans ce bol : des protéines (végétales ou animales), des féculents, du fromage, de la salade, des fruits ; cru ou cuit ; salé ou sucré ; faites-vous plaisir tant que vous respectez les portions.

Jean-Michel Cohen est nutritionniste. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers et notamment *Savoir manger*, *Objectif minceur* et *100 recettes pour mincir sans effort* parus chez Flammarion.

Thomas Clouet est un cuisinier, tendanceur et communicant culinaire : presse, télévision, conseils pour les marques... Vice-président de l'association "Street Food en mouvement", il s'impose comme le spécialiste français de la finger food et de la street food.

Prix :

19€90

192 pages

sbairamian@flammarion.fr**Contact presse :**

Simone Bairamian

01 40 51 31 36