Cuisine : 47 recettes saines et gourmandes pour enfants récalcitrants

vendredi 15 septembre 2017, par lpe

Comment cuisiner équilibré, sain, et bio quand on a des enfants ? Les parents ont souvent le sentiment qu'ils doivent choisir entre avoir une bonne ambiance à table ou rester fidèles à leurs convictions.

Inutile de jouer la carte de la culpabilisation ou de tricher en cachant des légumes dans les préparations, cela ne fonctionne pas ! De plus, l'angoisse des parents est vite communicative et ce qui est censé être un moment de convivialité autour d'un bon repas tourne vite au cauchemar….

Dans ce contexte, le nouveau livre d'Amandine Geers, installée à Niort et d'Olivier Degorce : Recettes saines et gourmandes pour enfants récalcitrants ! 45 idées cuisine pour se faciliter la vie à table (publié par les éditions Terre vivante), va vite devenir la référence pour tous ceux qui veulent en finir avec les repas qui se transforment en bras de fer ou qui ont tout simplement envie de découvrir de nouvelles recettes.

Recettes saines et gourmandes pour enfants récalcitrants ! sera disponible en librairie le 22 septembre 2017 au prix de 12€.

Commande aussi en ligne : http://boutique.terrevivante.org