

« Catastrophe !

Voilà ce que j'ai ressenti lorsque les résultats d'analyse sont tombés : mon fils, âgé d'un an, s'avérait allergique au lait, à l'œuf, aux céréales, aux crustacés, au gluten, aux fruits à coques, aux fruits exotiques, aux légumineuses, au poisson, incluant une sensibilité aux protéines bovines. Sans parler des allergies aériennes...

Il fallait donc agir, mais surtout apprendre... J'ai décidé de suivre la logique de nos grands-mères : manger les produits du terroir, si possible bio, et de saison. Cliente des marchés primeurs de la région, j'ai adapté l'alimentation de toute la famille aux produits supportés et compatibles avec les allergies décelées, en excluant les mets préparés par l'agro-alimentaire.

Chacun y trouvera, sous une forme explicite et fiable, de quoi cuisiner de façon sûre les divers produits d'alimentation de base, à prix abordables, sans pour autant passer de nombreuses heures en cuisine. Avec ces recettes, inventées, glanées et adaptées selon les envies et les critères d'éviction, mon but est d'offrir à tous ceux qui se retrouvent (dépités ou non) derrière leurs fourneaux, un moyen de dédramatiser ce problème quotidien, en le maîtrisant et en l'assumant envers et contre tout (et tous) !

Recettes pour faire la nique aux allergies est le résultat d'une dizaine d'années de vie, parsemée de joies et de tristesse, de création et de recherches, de rencontres et de séparations, de discussions et de mutisme, de lectures et d'écoute, somme toute dix ans de bonheur ! »

Anita Fossaluzza

● Plus de 80 « recettes pour faire la nique aux allergies » et pour une alimentation sûre destinée à tout un chacun(e) : bases, apéros, entrées, potages, accompagnements, légumes, viandes, volailles, plats uniques, avec la part belle aux desserts, vous sont offerts accompagnés de vignettes indiquant l'absence de produits allergènes.

● Des conseils utiles et pratiques sur l'alimentation et les allergies, une liste et un tableau complet servent de guides aux recettes en regard des produits allergènes.

BON DE SOUSCRIPTION – À PARAÎTRE EN DEBUT OCTOBRE 2012

..... ex. de *Recettes pour faire la nique aux allergies* – 14 x 21 cm – 224 pages

– ill. coul. – ISBN 978-2-8290-0425-4 – CHF 21 / € 14 + port

(ensuite dès 15.9.2012 CHF 26 / € 17 + port)

Nom Prénom

Adresse

No postal Localité Pays

Date Signature

À retourner aux : Éditions d'en bas, Rue des Côtes-de-Montbenon 30, 1003 Lausanne.

Tél. +41 21 323 39 18 / Fax +41 21 312 32 40 / enbas@bluewin.ch, www.enbas.ch

Anita Fossaluzza

Recettes

pour faire la nique aux allergies !



**EDITIONS
D'EN BAS**