

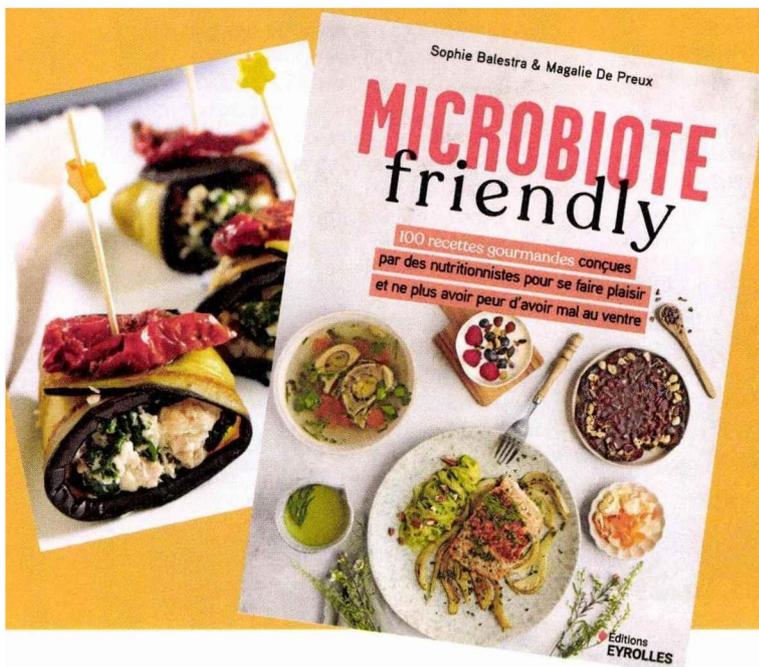
Edition : Juillet - aout 2024 P.110-111
Famille du média : Médias spécialisés
grand public
Périodicité : Bimestrielle
Audience : 462000
Sujet du média : Médecine

Journaliste : -
Nombre de mots : 88

●● AU RAYON LIVRES ●●

Des nouveautés à dévorer

PAR LISON MAU



Bien nourrir le microbiote

Que mettre dans son assiette en cas de troubles digestifs ou lorsqu'on souhaite rééquilibrer son alimentation? Deux micronutritionnistes suisses se sont mises aux fourneaux pour nous concocter 100 recettes, à la fois douces pour les intestins et amies des bonnes bactéries: légumes fermentés, taboulé de chou-fleur, spaghettis de courgette, truite aux amandes, sauces au yaourt, pain au levain...

Microbiote friendly, de Sophie Balestra et Magalie De Preux, éd. Eyrolles, 19,90 €, juin 2024.