

# Quasar

## La cuisine de la joie Pour une cuisine naturelle, sobre et savoureuse Bénédicte de Saint-Germain



- Cuisiner dans la joie pour nourrir l'âme et le palais
- Redécouvrir le sens de la préparation des repas
- Un guide pratique bourré de conseils et astuces

Et si faire la cuisine était, avant tout, source de joie ? Voici une invitation à **retrouver le sens profond de la préparation des repas** et de l'organisation. S'approvisionner et se mettre au zéro-gaspi, s'attabler seul ou en famille et casser la routine : en cuisine, tout peut être source de joie car **nourrir le corps ravit l'âme**. Ce guide pratique regorge de conseils tout simples mais géniaux pour entrer dans une **sobriété heureuse qui ne fait pas l'économie du sain et du savoureux**.

Que ce soit dans nos casseroles ou entre la poire et le fromage, laissons la joie nous envahir !

**Bénédicte de Saint-Germain** est mère de famille et journaliste. Elle écrit pour *Famille Chrétienne*, *Aleteia* et *Prier* (rubriques Famille, Culture et Religion).

Contact presse : Sylvie Faÿ

01 58 10 75 06 - communication@editionsquasar.com

Sortie le 7 octobre 2020  
14,5x19,5 - 160 pages - 17 €