



Éditions
de La Martinière

MES RECETTES DU BONHEUR !

Mon bien-être en cuisine, 60 recettes pour allier forme et gourmandise

Carinne Teyssandier



Pourquoi choisir entre le bien-être et la gourmandise ? Carinne Teyssandier, animatrice télé pétillante, a trouvé une solution joyeuse pour réconcilier sa forme et ses formes, grâce à sa rencontre avec une naturopathe. Moins 20 kg : tel est l'aboutissement de sa nouvelle hygiène de vie. Voici les secrets d'une alimentation délicieuse et sans contraintes, et 60 recettes pour les mettre en pratique et trouver l'inspiration au quotidien.

ART DE VIE

190 x 255 mm - 160 pages
26 mai 2016 - 9782732479460

10 €

Depuis plus de 16 ans, **Carinne Teyssandier** présente des émissions culinaires et s'impose comme une animatrice de référence dans ce domaine avec plus d'un millier d'émissions à son actif. Figure emblématique de la chaîne Cuisine + pendant plus de 10 ans, elle est également connue pour sa rubrique gourmande aux côtés de William Leymergie dans l'émission « **Télématin** » sur France 2 depuis plus de 9 ans, ou encore pour sa présentation, récemment, de « Mon food truck à la clé ».

Du même auteur



www.facebook.com/editionsdelamartiniere
www.twitter.com/editionsdelamartiniere
contact@lamartiniere.fr