

## EDITIONS UTOVIE : 1971-2011 : 40 ans d'édition libre et solidaire

Vient de paraître :

### L'ART DE BIEN MANGER BIO par Alain Alexanian

« Cuisiner bon, bon et bon. Bon pour le goût, bon pour la santé et bon pour la planète. C'est l'une de mes préoccupations majeures. Manger mieux, vivre mieux et plus longtemps. Depuis la fin du vingtième siècle, on devient fou ! Plus on avance dans l'intelligence technique, plus on recule dans l'intelligence alimentaire. Jamais nous n'avons payé aussi cher nos erreurs : pourtant, nous avons suffisamment de choix pour manger ce qui nous correspond génétiquement. Nous sommes tous différents, avec chacun notre histoire, nos maux et nos propres goûts. Si l'écologie, le développement durable et le commerce équitable ont donné une nouvelle chance à l'économie sans la détruire, manger intelligemment (iFood !) donne une nouvelle chance aux cuisiniers : être plus créatifs et plus originaux en passant des plaisirs de la table à celui de la bonne santé».

Alain Alexanian



Retrouvez dans ce livre tous les conseils pour bien manger. Alain Alexanian vous invite à partager son art de cuisiner simplement avec raffinement. Apprenez comment préparer de bons produits en profitant pleinement de toutes leurs qualités nutritionnelles. Eveillez vos sens à la gastronomie bio et développez votre goût grâce aux nombreuses recettes élaborées par le chef cuisinier.

Car Alain Alexanian est chef cuisinier depuis plus de trente ans. D'origine arménienne, il a appris la joie de cuisiner aux côtés de sa grand-mère et commencé sa formation professionnelle à 14 ans. En 1986, il inaugure le restaurant l'Alexandrin à Lyon, étoilé par la suite pendant 15 ans au guide Michelin. Il rédige en 2009 la charte Alain Alexanian de Développement Durable pour les cuisiniers avec le concours du WWF. Créateur du concept A Point Café en 2005. Il est depuis 2010 créateur de l'Art du thé à la française pour Kamélya.

Il développe avec ce premier livre de principes et recettes le concept iFood : manger intelligent.  
160 pages deux couleurs. format 14x20. ISBN 978-2-86819-933-1 EAN 978286819933

**Prix public : 15 euros**

#### diffusion librairies :

Soleils diffusion : [soleils.diffusion@hotmail.fr](mailto:soleils.diffusion@hotmail.fr) (Tel) : 01 45 48 84 62

#### autres points de vente :

Diffusion différente : [utovie@utovie.com](mailto:utovie@utovie.com) (Tel) : 05 58 79 17 93

#### ventes directes sur le site :

[utovie@utovie.com](mailto:utovie@utovie.com)

sur commande, par correspondance, 18 euros port compris :

**éditions d'Utovie**  
**402 route des pyrénées**  
**40320 BATS (fr)**