

# Menus sains et pas chers

## pour tous les jours

### Hervé Cuisine

*Le livre anti-inflation du plus célèbre blogueur culinaire de France !*

**En cette période de crise, comment manger sain, équilibré et diversifié, sans se ruiner ? Hervé Cuisine a la solution !** Ce livre s'adresse à tous ceux qui sont à court d'idées pour leurs repas de la semaine et qui souhaitent cuisiner de bons produits de saison sans faire l'impasse sur le goût.

**20 menus complets**  
(entrée, plat, dessert) **pour**  
**4 personnes à moins de 15**  
**€.**

60 recettes à base de produits **économiques, faciles à trouver, frais et de saison.**

**Un calendrier des fruits et légumes de saison** pour sélectionner ses produits sans se ruiner.

Des menus sains, équilibrés et gourmands.

Des conseils pour être efficace en cuisine et faire ses courses efficacement.

Des menus conçus pour apporter les légumes, protéines et féculents recommandés pour un **repas complet et rassasiant.**

Des focus sur des ingrédients incontournables.



**Exemple :**  
**Entrée :** Röstis de potimarron  
**Plat :** Riz sauté au poulet façon nasi goreng  
**Dessert :** Semoule aux fruits à l'orientale

## L'auteur

**Hervé Cuisine**, de son vrai nom Hervé Palmieri, est un célèbre youtuber, blogueur et auteur culinaire. Pionnier des tutos de cuisine sur le Web, il crée et partage depuis 2007 ses recettes simples et efficaces. Véritable phénomène sur les réseaux sociaux, il est suivi par plus de 4 millions d'abonnés au total. Hervé a publié aux éditions Albin Michel *Ma pâtisserie healthy* et *Craquage 100 % chocolat*.

## Relations presse :

Elya Cohen-Journo - [elya.cohen-journo@albin-michel.fr](mailto:elya.cohen-journo@albin-michel.fr) - 06 47 05 28 43