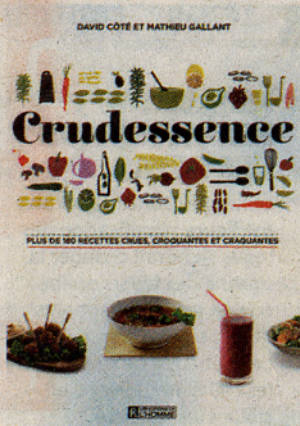


# Tout cru dans le bec



**LIVRE.** Accessible, le crudisme? De plus en plus, grâce notamment aux nombreuses initiatives de David Côté et de Mathieu Gallant, les deux fondateurs de Crudessence et l'Académie de l'alimentation vivante. Leur dernier bébé : un livre de recettes contenant 180 recettes végétaliennes, sans gluten et sans cuisson. Au menu : des jus, des boissons, des desserts, des salades, etc.

Selon ces gourous de l'alimentation vivante, le

cru est nutritif, détoxifiant, vivifiant et savoureux!

Pour les «crudi-curieux», les deux chefs guident les néophytes à travers un monde de déshydratation, de germination et de fermentation. Pour les moins aventuriers sur le plan culinaire, les deux restaurants Crudessence ne sont pas trop loin! ● **AUDREY LAVOIE**

**Crudessence**  
**Les Éditions de l'Homme**  
**Disponible en librairie**