



# Les bienfaits du PAIN

## Origines

du pain, et  
tour du monde  
de ce compagnon  
de tous les repas.

## Quel pain ?

Savoir reconnaître  
un bon pain, qui  
saura offrir tous  
ses bienfaits.

## Apprenez

à confectionner  
vous-même votre  
pain maison en  
variant les saveurs.

Le pain fait partie de tous les repas dans la plupart des pays du monde, et ce n'est pas sans raison. Un pain au levain naturel est un partenaire santé, mais encore faut-il savoir bien le reconnaître. L'auteur fait un tour d'horizon du pain. Non seulement vous reconnaîtrez le bon du mauvais, mais en plus sa fabrication n'aura plus de secret pour vous (avec ou sans machine).

**Hélène PASQUIET**, naturopathe-iridologue, conseillère en diététique naturelle, se passionne pour l'alimentation saine et la cuisine depuis de nombreuses années. Elle anime également des cours de cuisine en Vendée. Elle est déjà l'auteur de plusieurs livres.

ISBN : 978-2-35450-126-6



9 782354 501266

8.50 €

Encres 100 % végétales - papier PEFC



Les bienfaits du PAIN

Hélène Pasquiet

Encres 100 % végétales - papier PEFC

# Les bienfaits du PAIN

Hélène Pasquiet



NOUVEL  
ANGLE