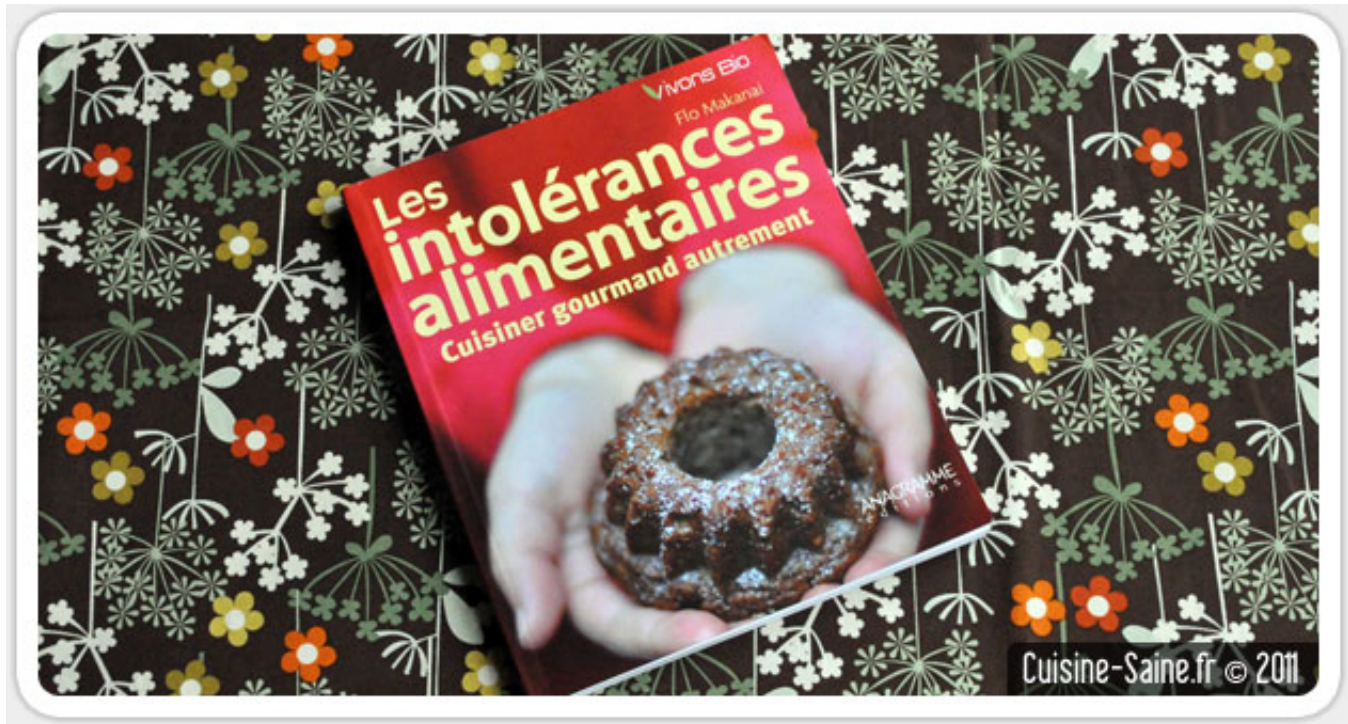


Livre de cuisine bio : les intolérances alimentaires, cuisiner gourmand autrement



« Les intolérances alimentaires, cuisiner gourmand autrement » aux éditions anagramme est le livre de mon amie [Florence](#) il est sorti il y a peu de temps.

Décidément en ce moment c'est la sortie des livres des copines et ça fait chaud au cœur de voir tous ces projets aboutir ! Oui parce que [Florence](#) avant pour moi c'était une bloggeuse dont j'aimais le blog et ses recettes super sympa, mais de fils en aiguilles on s'est trouvé des points communs, on est devenu copine :)

Alors pour tout vous dire je pense que le livre de Flo est une bible pour les gens qui se découvrent une intolérance alimentaire. On voit qu'elle a étudié le sujet en détail pour sa famille. Et il y a vraiment beaucoup de travail derrière ce livre. Il permet de mettre des mots derrière toutes les interrogations qu'on peut avoir face à une interrogation ou un soupçon sur les intolérances alimentaires.

J'aime beaucoup comment Florence aborde une nouvelle façon de manger autrement. On ne mange plus sans, on mange "avec" autres choses, on essaie pas de se coller à des choses qu'on connaît on découvre des nouveautés, on se fait plaisir et on ne FOCALISE pas sur les interdits.

Au fait merci Flo pour le c'lin d'œil pour moi au début de ton livre :)

Des copines ont déjà testé les recettes bio

- [Fougasse sans gluten aux tomates séchées Chez Gwen](#)
- [Gâteau à la compote chez Cléa](#)

J'avoue que j'ai bien envie de le faire aussi ce gâteau à la compote :D miam miam et la fougasse aussi me fait de l'œil !

Pour ne rien gâcher c'est [Griottes](#) qui a fait les photos du livre.

Bientôt je vous parlerai aussi d'un livre sur les savons naturels mais ça sera sur [blog maison écologique](#) cette fois ;)

Le conseil de Karen

[Le blog de Flo](#)