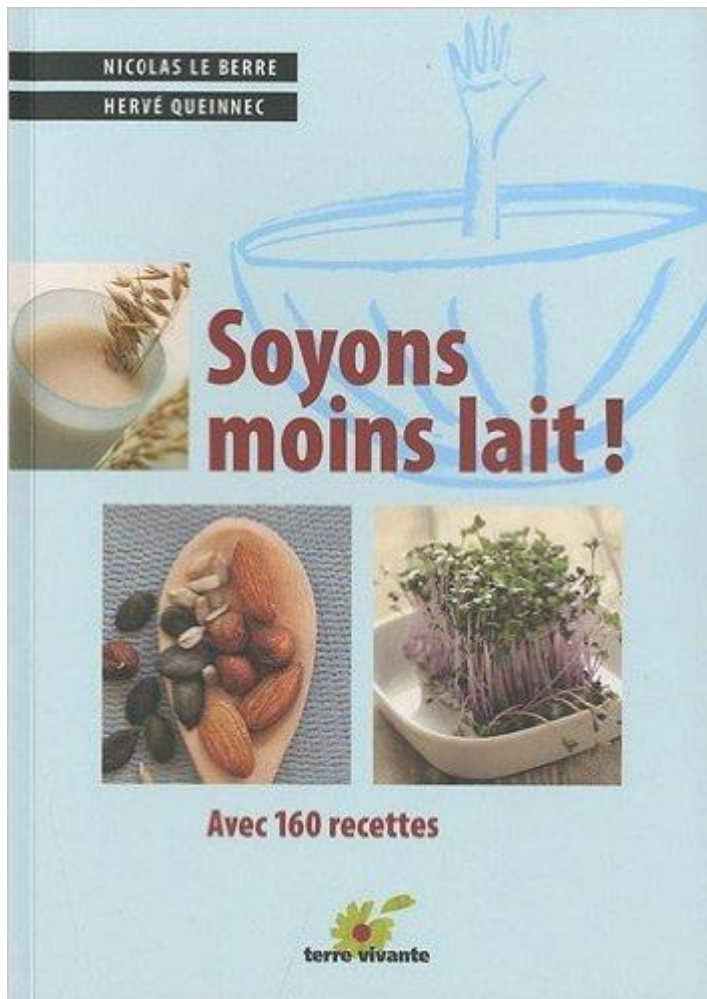


Soyons moins lait : Avec de nombreuses recettes

De [Nicolas Le Berre](#)



Introduction

Un pays où coule le lait et le miel... Pas vraiment la Terre promise, si l'on en croit ce livre ! Car le lait - si souvent présenté comme aliment idéal - y est accusé de bien des maux. Il favoriserait de nombreuses maladies, depuis le simple rhume jusqu'aux cancers du sein et de la prostate, en passant par les allergies et les maladies cardiovasculaires. Affirmation que les auteurs étayent par les travaux scientifiques les plus récents et par les observations cliniques d'un nombre croissant de médecins. Le lait de vache est particulièrement mis en cause. Le grand mérite et l'originalité de ce livre sont aussi de proposer des solutions pratiques. D'abord en donnant à chacun le moyen, par l'expérience de suppression, de se rendre compte comment lui ou ses enfants réagissent aux produits laitiers. Ensuite, en proposant 160 recettes qui démontrent que le lait et ses dérivés ne sont nullement indispensables pour réussir une cuisine variée et savoureuse.