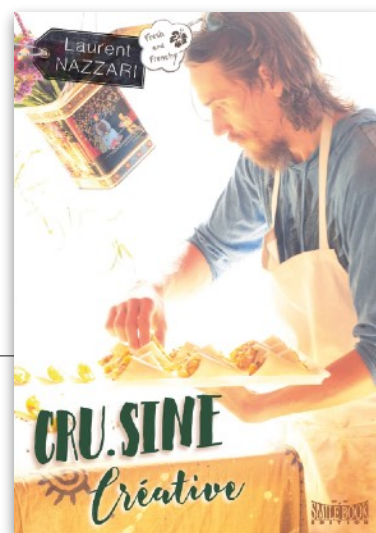


## Communiqué de presse

09/02/2018

# Cru.sine Créative

Laurent NAZZARI



Fresh & Frenchy

Parution Mars 2018

144 pages - 14,8x21 cm - 15 €

ISBN : 978-1-944457-16-7

### • • Extrait

« Dans ce livre dédié à la crusine (alimentation crue, "vivante", végétale), nous avons voulu mettre en avant l'importance des marchés sur toutes les places à travers le monde. Et le Végétal y trône en roi dès qu'il s'agit de vie, ses couleurs, sa joie, ses odeurs sont là pour nous ravir, nous envouter, nous étonner, même bien souvent nous faire saliver. »

### • • Présentation

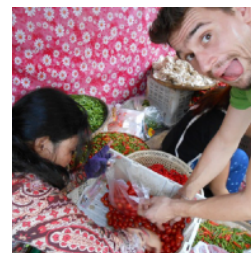
Plus de 50 recettes à base de végétaux : légumes, fruits, noix, graines, épices, algues et aromates de tous les horizons et de toutes les saisons. Un voyage autour du monde riche en couleurs, une plongée gustative dans une "cru.sine" originale et simple, une invitation à la créativité dans vos assiettes.

Redécouvrez le goût de ces si nombreux cadeaux de la nature, testez de nouveaux assemblages de saveurs et de textures, offrez-vous l'écoute de vos papilles et autres sens gustatifs.

Fermez les yeux, mettez vos croyances et préjugés de côté et laissez votre ressenti vous guider. Vous salivez ? C'est généralement bon signe. Inspirez, admirez, goûtez, dégustez...

### • • L'auteur

Sa passion pour la cuisine et sa créativité l'on conduit très jeune à choisir ce moyen d'expression privilégié : nourrir les autres de ce qu'il y a de meilleur et avec beaucoup d'amour. Avec patience, persévérance, discipline, créativité, et faculté à se remettre en question, l'apprentissage a été rapide, la mise en pratique instructive. Il a très rapidement - à 22 ans - été le plus jeune Chef de cuisine de sa région.



Les évolutions se sont succédées en parallèle des prises de conscience et des rencontres. Ses mots d'ordre : convivialité et simplicité. Les styles de cuisine qu'il a pratiqués ont ainsi été aussi variés que les lieux où il a exercé.

Laurent est à l'initiative de la création de différents projets parce qu'il croit en l'humain, en la création, parce que sa joie est de partager sous toutes les formes : recettes, photos, récits, créations culinaires des plus simples aux plus étonnantes... Ses livres sont le reflet de sa passion et de son engagement.



Contact : Smile Book Edition : [contact@smilebookedition.com](mailto:contact@smilebookedition.com)

[smilebookedition.com](http://smilebookedition.com)

[freshandfrenchy.com](http://freshandfrenchy.com)