BOOSTER SA JOURNÉE AVEC UN JUS !

La chef et styliste culinaire Erin Quon et le kinésiologue et chef spécialisé dans la cuisine crue Briana Stockton se sont intéressées aux vertus des jus dans leur nouvel ouvrage, *Bar à jus*.

MARIE-FRANCE BORNAIS,
Le Journal de Québec

Elles en proposent 90 différents, répertoriés en quatre sections, pour augmenter le niveau d'énergie, procurer un sentiment de satiété, éliminer les toxines et renforcer le système immunitaire. Elles proposent de s'équiper d'un extracteur à jus (plutôt qu'une centrifugeuse) pour tirer le maximum de bienfaits des jus de cerises, pommes, nectarines, fraises, raisins, citrons, mangues, avocats, sans oublier la pastèque, la carotte, le gingembre et l'ananas. Les superbes photographies sont signées Sara Remington.

Bar à jus, Erin Quon, Briana Stockton, Sara Remington, Les Éditions de l'Homme, 112 pages

PHOTO COURTOISIE