

je
CUISINE



Déjeuners gourmands: pour bien commencer la journée!

Québec, le 10 mars 2010. Le premier repas du matin est un allié santé insoupçonné. En effet, consommer dès le petit-déjeuner 50% des calories d'une journée faciliterait le maintien d'un poids santé. Non seulement le petit-déjeuner recharge nos batteries après une nuit entière de jeûne, mais il éviterait le fâcheux coup de pompe de 11 heures. Pourtant, trois Canadiens sur quatre y consacrent moins de 15 minutes chaque jour. Qu'à cela ne tienne, Éditions Pratico-Pratiques présente un numéro spécial *Déjeuners gourmands* qui aidera les lecteurs à démarrer leur journée d'un pied allègre.

Ce nouveau magazine *Déjeuners gourmands* de la collection *Je cuisine* se propose de miser sur un ingrédient essentiel : le plaisir. Notamment, ce numéro regorge d'idées gourmandes : des assiettes fruitées bien garnies aux crêpes, gaufres et pain doré déclinés en version sucrée ou salée... En omelette, en cassolette, pochés ou bénédictine, les œufs sont également à l'honneur. Qui plus est, ce numéro propose un menu complet pour un brunch réussi. Les lecteurs pourront se laisser tenter par nos 13 recettes simples à préparer pour faire de leur brunch un événement d'exception.

À ce délicieux plateau de *Déjeuners gourmands* s'ajoute une brochette de conseils et d'astuces pour organiser sans stress, et de main de maître, un brunch en formule buffet. Entre autres, les lecteurs découvriront comment planifier la préparation des plats et simplifier le service. Et comme le café est la boisson chaude incontournable du petit-déjeuner, notre section *Avant d'acheter* présente six modèles de machines à espresso à moins de 300\$.

Bien entendu, notre chronique *Combat des pros* est toujours au rendez-vous. À partir de trois ingrédients imposés, trois chefs de renom ont rivalisé d'ingéniosité pour créer chacun une recette inédite pour un petit-déjeuner explosant de saveurs. Aux lecteurs et aux internautes de décider quelle recette émoustille le plus leurs papilles et de courir la chance de gagner un prix en votant sur le www.combatdespros.com.

Éditions Pratico-Pratiques, une maison d'édition de Québec, publie les magazines *Je décore*, *Je cuisine* et *Je jardine*. Des magazines qui font RÊVER, qui aident à RÉALISER et qui permettent de RÉUSSIR ses activités de décoration, rénovation, cuisine et jardinage. Pour de plus amples informations : www.magazineje.com.

- 30 -

Éditions
PRATICO
pratiques

Source :
Marjolaine Bastille
Directrice marketing
Éditions Pratico-Pratiques
418 877-0259, poste 237
mbastille@pratico-pratiques.com
www.magazineje.com