

Nouveauté dans la collection *Je cuisine* Fruits de mer quatre saisons



Québec, le 14 mai 2008 – Avec leur goût et leur texture uniques, les fruits de mer ont du tempérament dans l’assiette. Ces aliments faibles en gras et riches en protéines, vitamines et oméga-3 ont tout pour s’inscrire dans une saine alimentation. Ainsi, le nouveau guide *Fruits de mer quatre saisons*, de la collection *Je cuisine*, propose 45 succulentes recettes et dévoile tous les secrets pour mieux cuisiner nos fruits de mer préférés.

Comme entrée en matière, ce guide met l’eau à la bouche avec d’irrésistibles bouchées apéritives aux crevettes, calmars, huîtres et crabe. Puis, ceux qui le préfèrent peuvent troquer les bouchées pour des entrées raffinées. Après quoi, les fruits de mer plongent dans d’agréables bouillons pour offrir soupes et bisque aux saveurs marines.

Et pour les soirs de semaine, découvrez des idées de soupers éclair. La cuisson rapide de ces aliments ouvre la voie à des plats express et exquis, parfaits pour le retour du boulot. Au menu : fruits de mer à l’indonésienne, enchiladas de crevettes, casserole de moules à la grecque et salade de farfalles au crabe, pour ne nommer que ceux-là.

Les fruits de mer sont aussi tout indiqués lorsque le moment est venu de festoyer. Le chef vous livre quelques suggestions gagnantes de plats *glamour*, dont quelques idées appétissantes pour apprêter l’incomparable homard. Étape par étape, les novices pourront même se familiariser avec la façon de le cuire et de le décortiquer.

Fruits de mer quatre saisons, de la collection *Je cuisine*, est maintenant en vente dans les supermarchés et dans plusieurs autres points de vente au coût de 9,95 \$. Il est le 82^e guide publié par les **Éditions Pratico-Pratiques**, une maison d’édition qui se spécialise dans la publication de guides pratiques, originaux et proches des gens. Les guides « *je* » se déclinent en plusieurs collections et s’adressent aux passionnés de décoration, de jardinage et de plaisirs culinaires.

- 30 -

Source :

(Pour service de presse et entrevues)
Jean Brouillard Communication
et relations publiques
Tél. : 418 682-6111
Télé. : 418 682-6123
jbcom@videotron.ca
www.jeanbrouillard.com

Information :

Caty Bérubé, éditrice
Éditions Pratico-Pratiques
Tél. : 418 877-0259
Sans frais : 1 866 882-0091
cberube@pratico-pratiques.com
www.pratico-pratiques.com