



Magazine Le Nénuphar



VOLUME 7, NUMÉRO 10

FÉVRIER 2024

NOUVEAUTÉ



Parmi la panoplie de régimes alimentaires en tout genre dont plusieurs se targuent d'être LA solution aux problèmes de santé, que penser de l'alimentation céto-gène, souvent appelée régime Keto? Mary Plante, directrice de l'Académie du Keto, nous renseigne sur ce sujet et répond à nos questions tout en émaillant ses articles de ses recettes coup de cœur et de procédés éprouvés pour faciliter une vie plus saine.

CHRONIQUES EN COURS

ÉDITO

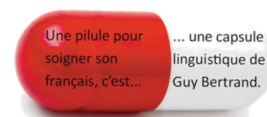
Du cœur au ventre



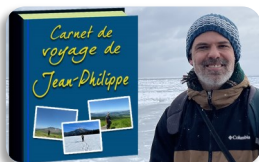
Connaître et savoir



L'amour telle une cathédrale
ensevelie et Noir et fier



Se pratiquer



Le Sichuan : le pays
des plats épicés



Ka-peyak-waskonam
(une flèche)



Les Rajahs de Sarawak



La Grande Traverse



Kabuki, NHK Studio Park,
la vie à Yokohama

À CONSULTER



Félicitations à la gagnante du tirage
du 4 février, Hélène, abonnée en
août 2020.

Prochain tirage : 4 mars

