

# LE CHEESECAKE VEGAN AUX FRUITS ROUGES DE DOMINIQUE GASSIN, MICRONUTRITIONNISTE



Alice Legrand | 26 mai 2023

Mis à jour le 06 juin 2023

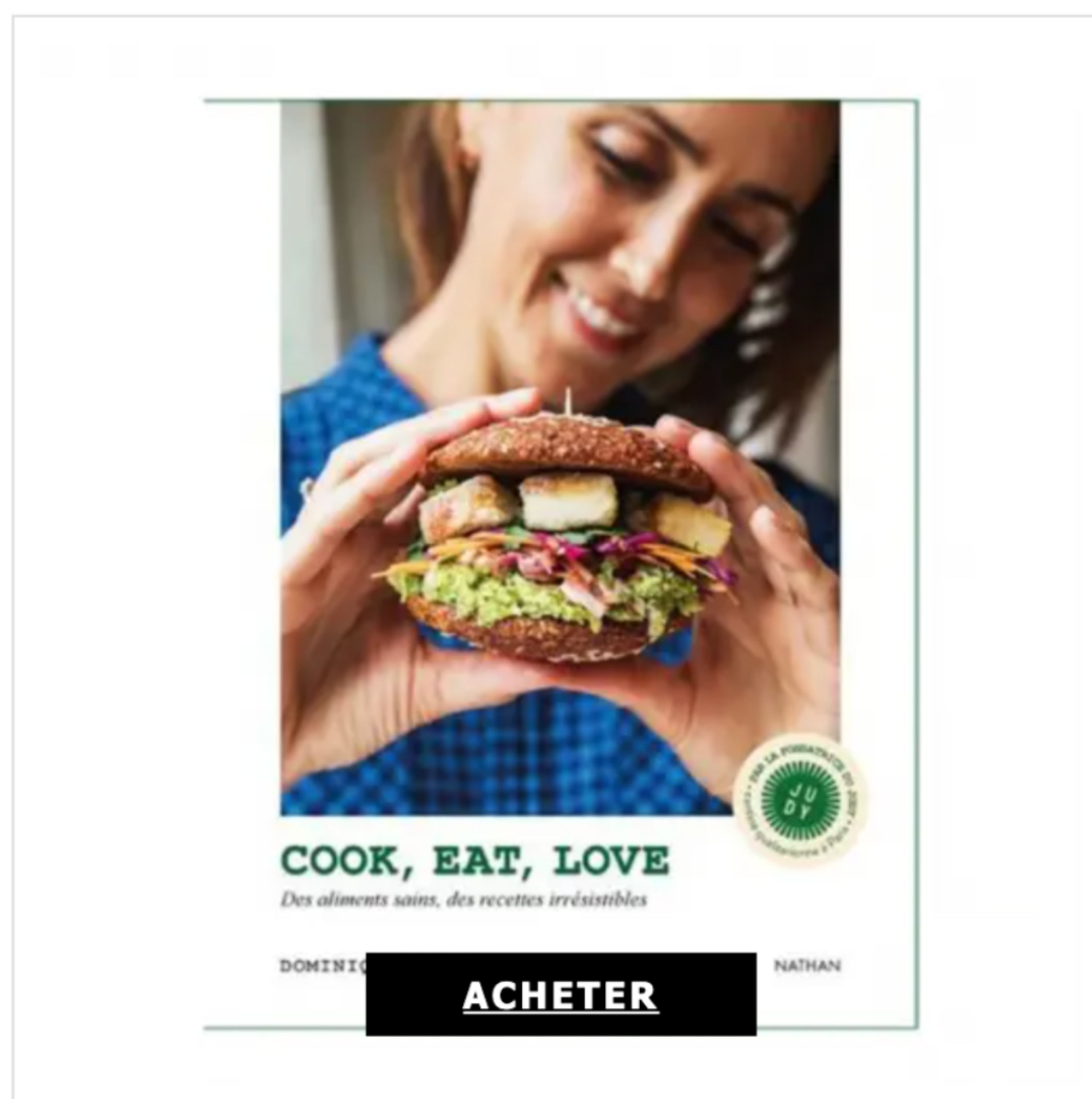
[Accueil](#) > [Bien être](#) > [Food & gastronomie](#)

Tous les jours, c'est la même histoire, on ne sait jamais quoi manger et on finit bien souvent par se rabattre sur une tranche de jambon qui traîne au fond du frigo ou pire, **par commander des sushis** pour la troisième fois de la semaine. On a souvent tendance à croire que cuisiner est plus une corvée qu'un plaisir, alors qu'en réalité, c'est loin d'être compliqué et ça permet de se faire plaisir à moindres frais.

*Vous êtes à la recherche de quoi manger ce soir ?*

Ça tombe bien. Dominique Gassin, naturopathe et micronutritionniste, a sorti son livre de recettes pour nous partager son mode de vie "qualitatif". Nous sommes ce que nous mangeons, Dominique en est persuadée. Alors pourquoi ne pas donner à notre corps le meilleur ? Alliant gourmandise et nutrition, "Cook, eat, love" (aux éditions Nathan) est notre allié pour des recettes qui nous font du bien !

Également fondatrice de la cantine-épicerie Le Judy à Paris, elle partage certaines recettes de ses préparations disponibles à la vente. Le 8 juin, **une soirée apéro-dédicace est organisée au Judy**. L'occasion de faire dédicacer votre livre et découvrir ce lieu. De 18h à 20h, rencontrez Dominique Gassin et les praticiennes du centre de bien-être Yellow. L'entrée est libre et gratuite, sous réserve de places disponibles sur place.



*Eat, Cook, Love - DOMINIQUE GASSIN - 18,90 €*

Pour réaliser ses recettes, pas besoin d'être un as en cuisine, juste d'avoir un peu de patience. Et de s'intéresser aux aliments anti-inflammatoires qui suivent les principes du clean-eating (sans gluten, sans lactose et sans sucres raffinés). On vous partage la recette du cheesecake vegan aux fruits rouges, un dessert plein de saveur pour un dîner qui promet d'être inoubliable. Très bon gustativement et pour votre santé, il contient un apport en nutriment rarement vu dans un dessert ! Alors, tous aux fourneaux...

À déguster en solo ou en bonne compagnie évidemment !

*Bon appétit !*

