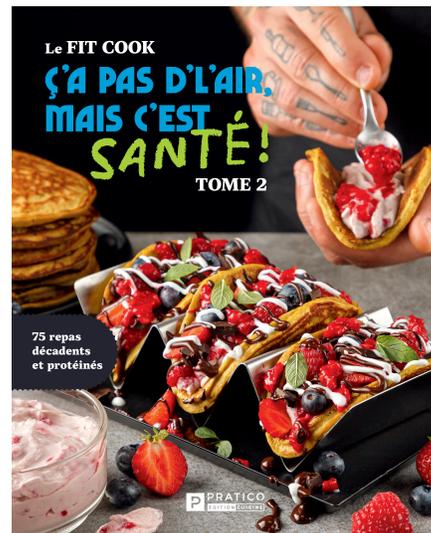


UN DEUXIÈME LIVRE POUR LE FIT COOK!

Québec, le 3 janvier 2024. – À la suite de l'immense succès de **Ç'a pas d'air, mais c'est santé!**, le premier livre de **Jérémy Latreille, alias le Fit Cook**, l'auteur poursuit sur sa lancée avec un deuxième livre contenant pas moins de **75 nouvelles recettes**. Dans cet ouvrage, Jérémy présente une panoplie d'idées de repas santé, protéinés... et tout sauf plates!

Ne manquant pas d'imagination, Jérémy s'est dépassé en proposant de **nouveaux concepts**, comme des verrines déjeuners, des plats «x-trêmes» (décadents, éclatés, mais toujours santé!), des astuces *ice tray* (recettes à congeler dans des bacs à glaçons) ainsi que des tartinades santé. Évidemment, le fameux et ô combien pratique *meal prep* n'a pas été laissé en reste, et en plus de recettes inédites, une nouvelle section attend les apprentis chefs: l'univers des **repas sucrés** du Fit Cook!



Jérémy ne cesse de figurer son style afin de satisfaire les *foodies* soucieux de bien manger:

«Cette nouvelle œuvre concorde toujours bel et bien avec mon style culinaire. J'ai le souci d'offrir une cuisine santé au look tape-à-l'œil. Mes créations nutritives sont simples, rapides à préparer et originales, et elles ne contiennent que peu d'ingrédients. Elles sont plus vivantes que jamais!»

– **Le Fit Cook**

Le Fit Cook poursuit sa mission: prouver que la cuisine saine peut être complètement délicieuse et proposer des recettes convenant parfaitement aux gens très ou peu actifs.

Ç'A PAS D'AIR, MAIS C'EST SANTÉ!, TOME 2 de **Jérémy Latreille, alias le Fit Cook**,
en librairie, en magasin et en ligne dès le **3 janvier 2024** • 978-2-89658-293-8 • 208 PAGES •
praticoedition.com

À PROPOS DE JÉRÉMIE LATREILLE, ALIAS LE FIT COOK

Originaire de Terrebonne, Jérémy Latreille est un jeune entrepreneur extrêmement dynamique. Depuis déjà sept ans, il personnifie le Fit Cook sur les réseaux sociaux. Son succès s'est rapidement traduit par plusieurs collaborations avec des entreprises québécoises du domaine de la santé et de l'alimentation. Autodidacte, il est une excellente référence pour ceux et celles qui veulent faire leurs premiers pas en cuisine santé. Grâce à son style culinaire hors du commun, il réinvente des plats de tous les jours en toute simplicité et en étant consciencieux d'une alimentation saine. En plus de ses créations culinaires, il est le fondateur de la première entreprise de produits gourmands sans sucre de l'histoire du Québec, Fitcook Foodz, maintenant distribués dans plus de 500 points de vente. Très actif sur les réseaux sociaux, il compte aujourd'hui plus de 400 000 abonnés sur toutes ses plates-formes.

- 30 -

Source: Pratico Édition Cuisine

Relations de presse: Pratico Édition Cuisine

Élizabeth Soucy | esoucy@pratico-pratiques.com | 438 391-8553