



L'ACTU FOOD

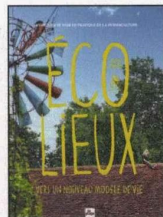
# 10 Biblio-inspi

À chaque numéro, nous vous proposons une sélection d'ouvrages tout aussi beaux, gourmands et healthy les uns que les autres. De quoi vous inspirer pour vos repas toute l'année !



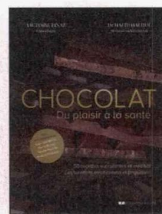
### Ludique

La cheffe Chloé Charles s'est associée à l'artiste Tiphaine de Cointet pour nous proposer cette BD qui scelle la rencontre de leurs deux univers, celui de la cuisine pour la première et du dessin pour la seconde. Avec des illustrations colorées et des dialogues à la fois drôles et bienveillants, on suit la formation de Tiphaine en cuisine. Amusant et aussi instructif pour ceux qui, comme Tiphaine, n'ont pas beaucoup enfilé leur tablier. **Tiens, goûte !, Chloé Charles et Tiphaine de Cointet, First Éditions, 22,95 €**



### Inspiration

Kevin Simon, reporter du Permacooltour, nous emmène à la découverte de ces endroits où les gens ont décidé d'avoir un mode de vie proche du vivant, écologique et respectueux de la nature. Permaculture, vivre ensemble, enseignement aux petits comme aux grands : en refermant ce bel ouvrage, on a envie, nous aussi, d'agir pour un renouveau. **Écolieux vers un nouveau modèle de vie, Kevin Simon de l'aventure Permacooltour, La Plage, 40 €**



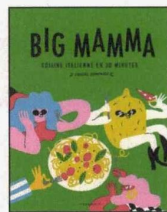
### Petit plaisir

Loin des préjugés selon lesquels le chocolat n'a aucune vertu et est (presque) notre ennemi, Victoire Finaz (chocologue) et Hafid Halhol (médecin nutritionniste) nous invitent à redécouvrir cette petite pépite gustative. Ils nous apprennent à profiter de ses bienfaits, à le déguster et nous proposent des recettes de grands chefs tel Pierre Hermé. De quoi se réconcilier pour de bon avec notre péché mignon ! **Chocolat, Du plaisir à la santé, Victoire Finaz et Hafid Halhol, Le Courrier du Livre, 25,90 €**



### Découverte

Babka, bagel, pita ou encore hallah : la cuisine juive, qu'elle soit ashkénaze, séfarade ou encore israélienne a de quoi nous faire saliver. Vanessa Zibi nous fait découvrir ces spécialités avec 65 recettes de boulangerie et de pâtisserie. Parmi elles, des créations exclusives de la cheffe pâtissière Noa Katz, qui a été formée notamment par Cyril Lignac. Une belle invitation à y goûter ou à y regoûter sans modération ! **My Jewish Bakery, Vanessa Zibi, Éditions de La Martinière, 35 €**



### Régalaide italienne

Vous connaissez sûrement *Big Mamma*, l'enseigne de restaurants qui s'est emparée de la capitale. Dans ce livre, la team propose des recettes toujours aussi gourmandes et authentiques, en twistant aussi un peu les classiques, par exemple une carbonara succulente, mais veggie ! C'est gourmand, c'est joyeux, c'est coloré et en plus, les recettes sont garanties à faire en 30 minutes « douche comprise ». On salive d'avance ! **Cuisine italienne en 30 minutes douche comprise, Big Mamma, Marabout, 25 €**



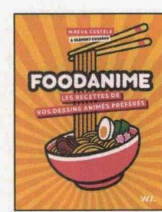
### Atout santé

Quoi de plus important que de prendre soin de son ventre ? On ne s'en rend pas toujours compte, mais il est le réceptacle de tous nos maux : quand on stresse, il se tord ; quand on a nos règles en tant que femme, il se gonfle ; quand on a faim, il gargouille... L'auteur de cet ouvrage, Judith Samama-Patte, nous propose des pratiques naturelles pour s'en préoccuper au mieux : massages, postures, respiration, recettes... On apprend à mieux le connaître ! **Je prends soin de mon ventre, Judith Samama-Patte, Eyrolles, 16,90 €**



### Aide précieuse

Vous ne voulez pas consommer de gluten ou vous êtes malade cœliaque ? Vous ne supportez pas le lait de vache ? Vous êtes végane ? Vous invitez des personnes qui ne consomment pas d'œufs ? Ou pour une tout autre raison, vous ne voulez pas utiliser ces ingrédients ? Cet ouvrage est fait pour vous ! Il propose des recettes et des astuces pour pouvoir enlever ces ingrédients de sa liste de courses. Une petite bible indispensable. **Gluten, lait, œuf, je fais sans !, Sarah Meyer Mangold, éditions Ouest-France, 15,90 €**



### Retour en enfance

Avouez-le : quand vous étiez petits, vous avez tous eu envie de déguster une pizza avec les Tortues Ninja ou de vous régaler de donuts avec Homer Simpson ! Maeva Cestele et Clément Cusseau nous proposent de nous replonger dans ces plats de dessins animés qui nous ont fait rêver toute notre enfance... Avec plus d'une cinquantaine de recettes, ils nous accompagnent pour recréer dans notre assiette la magie de nos dessins animés favoris. Délicieusement régressif ! **Foodanime, Maeva Cestele et Clément Cusseau, Webedia Books, 21,90 €**

