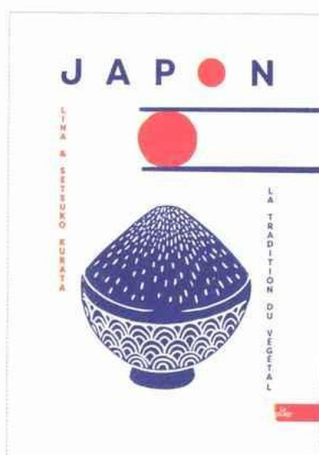


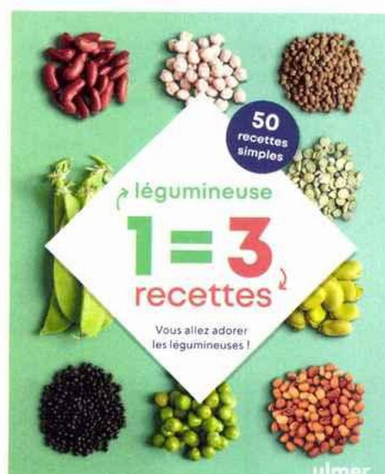
À lire, à voir, à écouter...

Des recettes japonaises inédites, des astuces pour cuisiner les légumineuses, une réflexion sur l'impact de notre alimentation : ce qu'il vous faut pour nourrir votre ventre et votre cerveau !



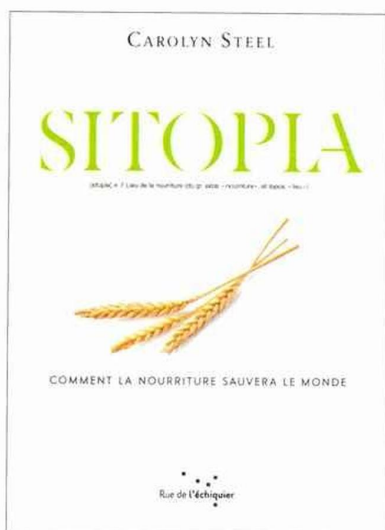
TRADITION VÉGÉTALE

Au Japon, la cuisine végétale, pratiquée depuis des millénaires par les bouddhistes, repose sur l'usage de produits locaux, à base d'ingrédients frais. Bien loin des classiques sushis et brochettes, ce livre invite à découvrir une facette inédite de la cuisine nipponne que l'on peut adapter à nos produits, pour une alimentation saine et réconfortante. Un vrai coup de cœur à adopter en cuisine.
Japon, la tradition du végétal, Lina & Setsuko Kurata, éditions La Plage, 35 €, octobre 2021.



TROIS EN UN !

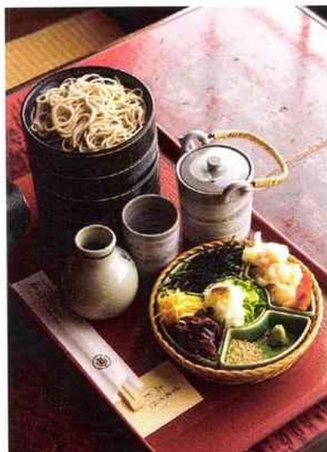
Vous ne savez que faire des légumineuses ? Céline Mingam, cheffe du restaurant L'Ourse à Nantes, vole à votre secours. Elle propose pour chaque légumineuse un petit peu d'histoire, quelques astuces et trois recettes. 50 recettes en tout, expliquées avec pédagogie pour réussir à coup sûr des associations aussi goûteuses qu'originales.
Une légumineuse = 3 recettes, Céline Mingam, éditions Ulmer, 16,90 €, octobre 2021.



LE LIEU DE LA NOURRITURE

« La nourriture a conditionné nos corps et nos foyers, nos villes et nos paysages, notre vie politique, notre économie, nos valeurs et manières de penser. » Voici le postulat duquel est parti Carolyn Steel. Destruction des écosystèmes, famine, obésité : l'alimentation deviendrait-elle une menace ? Pour l'autrice, au contraire, c'est un puissant moyen d'action, à condition de lui redonner sa juste valeur. Dans cet ouvrage, l'autrice nous invite à réinventer notre relation à l'assiette.
Sitopia, Carolyn Steel, éditions Rue de l'Échiquier, 25 €, septembre 2021.

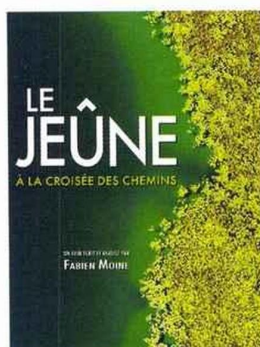




ANTHROPOLOGIE CULINAIRE

Le manger est un blog culinaire, mais pas n'importe lequel. Créé en 2011 par Camille Oger, il se veut "ethno-gastronomique". Journaliste et voyageuse gourmande, Camille y décrypte depuis dix ans ce qui se cache derrière notre alimentation. Entre reportages, recettes et analyse, elle y décortique avec justesse tout ce qui se trame dans nos assiettes, jusqu'en Asie. C'est une mine d'idées pour cuisiner, notamment le tofu, auquel elle a consacré tout un livre, *Tofu, l'anthologie* (éditions La Plage).

lemanger.fr

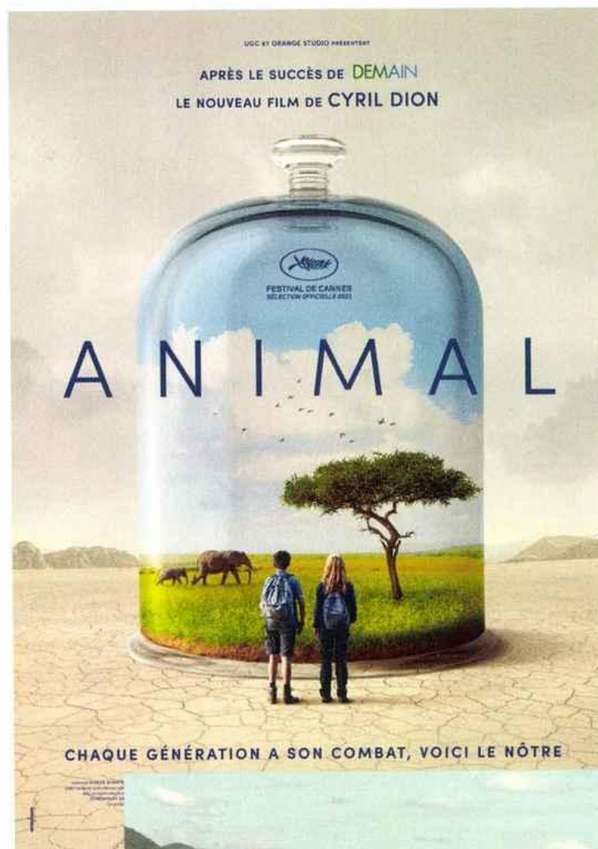


LA PAROLE AUX EXPERTS

Jeûner. Simple mode ou véritable outil de santé ? Difficile de se faire un avis objectif tant les opinions sur le sujet sont variées, voire extrêmes. Dans ce film documentaire,

Fabien Moine donne la parole à des experts (biologistes, accompagnateurs de jeûne, sportifs...) et revient sur 55 ans d'histoire de cette pratique qui consiste à arrêter de s'alimenter, non pas pour s'affamer, mais pour redonner au corps ses capacités de régénération.

Le jeûne à la croisée des chemins, Fabien Moine, 1 h 27, 2018, disponible en VOD.



PRÉSERVER LE VIVANT

À travers les yeux de Bella et Vipulan, deux ados de 16 ans partis pour un voyage extraordinaire, on touche du doigt le fond du problème de notre société moderne : notre relation au vivant s'est délitée. Dans ce film se rappelle à nous l'importance de préserver le non-humain, puisqu'en le préservant, c'est nous que l'on sauvera. Un film sur la beauté du monde, qui donne espoir en la jeune génération et en l'avenir.

Animal, Cyril Dion, 1 h 45, en salles dès décembre 2021.

