



## Actu TENDANCE

# LECTURE ÉQUILIBRÉE pour mincir en se faisant plaisir !

Si vous en avez assez des régimes privatifs qui ne fonctionnent pas, ces livres sont faits pour vous ! **Par Claire Légeron**



## LA GUERRE DES LÉGUMES

C'est l'histoire d'une maman bien décidée à faire manger des légumes à ses enfants. Des wraps au pop-corn en passant par la soupe chinoise et les tacos, l'auteur vous livre ses 50 recettes salées et sucrées pour faire manger des légumes à vos petits monstres sans même qu'ils s'en rendent compte !

• « *Mes enfants aiment les légumes mais ne le savent pas* », d'Emmanuelle Redaud, photos de Thomas Dhellemmes, stylisme d'Emmanuelle Redaud et Magali Delouche, coll. « J'aime les légumes », éd. Ulmer, 12,90 €.

## DES GRAINES À TOUTES LES SAUCES

Avec cet ouvrage, les céréales, graines et légumes secs ne vous inspireront plus jamais quelque chose de fade. Retrouvez 66 recettes à la fois équilibrées et gourmandes, à déguster au petit déjeuner, en salade, en plat ou en dessert. Au placard les préjugés, vous allez vous régaler avec des plats à la fois fondants et croustillants !

• « *Quinoa, orge & cie. La bible* », de Molly Brown, photos de Deirdre Rooney, coll. « Green Marabout », éd. Marabout, 10,90 €.



## À noter

LES 27 ET 28 JUIN  
DANS TOUTE LA FRANCE

### FÊTE DE LA MONTAGNE

Prenez l'air en montagne et venez participer à des animations sportives tout en dégustant des produits locaux dans un panorama idyllique. Découvrez et ressourcement garantis !

DU 16 AU 21 JUIN À PARIS (VII<sup>ES</sup>)

### LE BAC SUCRÉ

La rue du Bac fête le sucre et ses transformations ! Ateliers de pâtisserie, démonstrations de professionnels, dégustations gourmandes et chasse aux trésors sucrés régaleront vos yeux et vos papilles.

LES 2, 9, 16 ET 23 JUIN  
À PARIS (XIII<sup>ES</sup>)

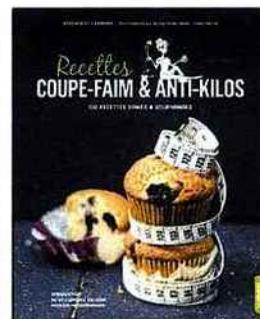
### LES SOIRÉES PERCHÉES DES CIDRES DE FRANCE

Les quatre premiers mardis de juin, rendez-vous sur le « rooftop » le plus prisé de Paris, le Nüba, pour des apéros pleins de bulles ! L'occasion de déguster les nouveautés du cidre made in France dans un cadre festif, perché sur les toits de la capitale !

## JUSQU'À PLUS FAIM

Régimes, préjugés, faim... Tant de mystères résolus dans cet ouvrage. S'ensuivent 100 recettes alléchantes et variées qui permettent de garder la ligne et de sortir de table rassasié. Pourquoi se priver quand on peut déguster un bon wok thaï de bœuf aux oignons et gingembre sans prendre 1 gramme ?

• « *Recettes coupe-faim & anti-kilos* », de Bérengère Abraham et Dr. Florence Solsona, photos de Delphine Amar-Constantini, éd. Larousse, 14,90 €.



## SAVEURS ANCESTRALES

Savez-vous de quoi se nourrissaient nos ancêtres ? Découvrez-le avec le régime paléo et apprenez comment celui-ci peut nous aider à perdre du poids. Des ingrédients les plus farfelus comme le caribou, aux plus classiques comme la tomate, retrouvez la forme en innovant le contenu de vos assiettes

• « *Le Régime paléo* », de Loren Cordain, coll. « Hachette Forme », éd. Hachette Pratique, 14,90 €.

