



Coup de cœur cuisine healthy : le Yoga Cookbook !



108 recettes et des pratiques de yoga pour un quotidien heureux : c'est ce que propose le superbe livre "Yoga Cookbook" de Garlone Bardel, à paraître aux Editions Ulmer.

C'est quoi ?

Un recueil de 108 recettes gourmandes, mais pas seulement. Alternant pratiques de yoga et recettes au fil de la journée (le réveil, le midi...), cet ouvrage est aussi doté d'une longue introduction sur "le rapport yogique à la nourriture". Comment manger sainement à l'ère de la nourriture industrielle, comment définir la meilleure nourriture et l'intégrer à son quotidien, quels sont les aliments qu'il est préférable de réduire ou d'éviter, quel mode de cuisson privilégier... Des questions qui nous concernent tous, qu'on soit yogi ou pas !

Les recettes :

granola maison avoine, betterave et gingembre ; bol de fruits, épices et herbes fraîches ; gâteau courgettes, noix, cardamome ; riz sacré ; crumble de légumes ; velouté de coriandre, lait de coco ; gâteau étrange, cuisson douce... Des recettes sans viande, sans poisson et sans ail ni oignon.



Pourquoi on aime ?

Parce que le Yoga Cookbook réussit le tour de force d'être à la fois pointu et accessible, d'en référer aux textes fondateurs (Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita et Bhagavad-Gita) sans jamais rebuter, de donner envie à la fois de cuisiner sainement et de pratiquer le yoga, voir de débiter si l'on est totalement novice !

La phrase à retenir :

« *Contenter et nourrir de manière heureuse toutes les dimensions du corps, c'est là la véritable visée de l'art de s'alimenter dans le yoga.* »

Le livre :

Yoga Cookbook, par Carlone Bardel, avec le concours de Anne-Claire Meret, naturopathe formée à la médecine ayurvédique et la préface de Blaise Angel, karma sannyasin, professeur de yoga et formateur de professeurs. Editions Ulmer, 29,90€. En vente le 5 octobre.