



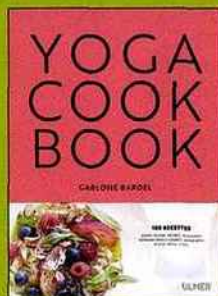
{ Dans votre bibliothèque }



UNE SOMME

Ceci n'est ni un livre de cuisine ni un témoignage ; ni un essai ni un manifeste. C'est un peu tout cela à la fois. Ona Maiocco, qu'on peut retrouver dans les ateliers Super Naturelle, présente un ouvrage exceptionnel et original, avec des astuces, des conseils, des recettes et surtout plein de bon sens.

Ma cuisine super naturelle, Ona Maiocco, Le Rouergue, 29,90 €



BIEN BOUGER

Qui veut prendre soin de soi fait du sport et attention à son alimentation. Ce livre en est la preuve. Il propose justement une alimentation riche en *prana*, en énergie vitale. Cuisiner devient dès lors une façon aussi bien de se nourrir que de voir et vivre le monde. On aime la douceur des photos. Un beau livre.

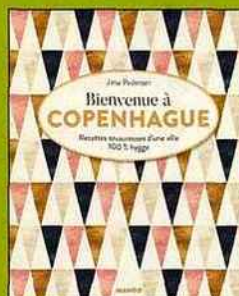
Yoga cook book, de Carlone Bardel, [Ulmer](http://Ulmer.com), 29,90 €



LE GRAIN DE L'IVRAIE

Les parents ne savent pas toujours quoi acheter pour nourrir correctement leurs bambins. En passant au crible 800 produits, les auteurs en ont déniché 234 qui n'ont rien à faire dans les assiettes des petits. Trop de sel, trop transformés ou trop de sucre, aucune marque n'est épargnée. Un ouvrage très utile !

Le bon choix pour vos enfants, Lanutrition.fr, Thierry Souccar Éditions, 15,80 €



ART DE VIVRE

Manger n'est jamais qu'un acte biologique, mais qui s'inscrit dans une culture et un art de vivre. Ce très beau livre de Jane Pedersen nous emmène à Copenhague et nous fait découvrir des recettes 100 % *hygge*, qui réchauffent le corps et le cœur, le tout agrémenté de splendides photos. On a très envie d'y filer.

Bienvenue à Copenhague, Mango, 22,50 €



TOUT, VOUS SAUREZ...

... tout sur les légumes ! Avec ce très bel ouvrage, les légumes retrouvent tout leur panache : de belles photos, des portraits attachants, des recettes gourmandes (100 au compteur), on a toute la famille et, selon les saisons, on appelle ceux qui nous font de l'œil. Un livre utile, militant et inspirant.

Le répertoire gourmand des légumes, Hachette cuisine, 24,95 €