



# what's up



## La saveur du yoga

Par un heureux concours de circonstances, trois beaux ouvrages sont parus depuis *Que mange un yogi ?*, la série de témoignages publiée dans le précédent numéro de *Yoga magazine*. Dans son *Yoga Cookbook*, Carlone Bardel associe les grands textes yogiques, l'ayurvéda et la naturopathie pour adapter des conseils traditionnels à nos vies modernes. Résultat : un livre riche en explications, des recettes légères, divinement parfumées et très originales (granola avoine-gingembre-betterave, navets confits à la cannelle...). Les adeptes de la simplicité se pencheront sur le format plus concis et

l'approche directe de la professeure de yoga Clémentine Erpicum, *Yogi Food*, qui regorge d'astuces pour faire le plein d'énergie tout en respectant son *dosha* – kitchari et Buddha bowls à volonté. *Assiettes Yoga*, quant à lui, est appréciable pour son look minimaliste. Ce sympathique livre propose un trio gagnant : des recettes simplissimes, généreuses et variées « *qui apportent autant d'énergie que les postures de yoga* ». (CK)  
**Yoga Cookbook, Carlone Bardel, Ulmer – Yogi Food, Clémentine Erpicum, La Plage – Assiettes Yoga, Frances Boswell, Marabout.**