

BONNES FEUILLES

Aliments, mode d'alimentation, recettes... Les livres nous inspirent.



LA CUISINE ZÉRO DÉCHET

Holà malheureux ! êtes-vous sur le point de jeter ces épluchures d'asperge, ce trognon de pomme, ces fanes de radis ? L'œil avisé de Stéphanie Faustin y voit un savoureux bouillon, une sublime gelée, un muffin fondant ! Dans son sympathique livre de recettes, l'auteure partage ses astuces pour ne plus rien jeter à la poubelle (ou au compost). On y apprend que le vert de poireau est idéal pour une tarte hivernale, que les pelures de panais sont d'excellentes sources de nutriments et que la décoction de queues de cerise guérit bien des maux. Stéphanie Faustin, Rue de l'échiquier, mai 2017, 96 pages, 12,90 €.

ARRÊTEZ DE VOUS FAIRE DU MAL, FAITES-VOUS DU BIEN !

Le nouveau livre d'Agathe Audouze, créatrice des cafés Pinson à Paris, donne à l'expression "petit mais costaud" tout son sens : pop et peeps à souhait, tout en couleurs acidulées et au ton décalé, voici 440 pages de recettes simples et fun (mousse au chocolat végane, blinis aux pousses d'épinard...), de conseils nutrition et bien-être (que faire avec de l'huile de lin, comment choisir sa poêle ou créer un germeur) et de "battles" (patate douce vs topinambour, spiruline vs chlorelle...). Adaptation réussie du site Minute Papillon, ce livre résolument feel-good et anticomplexe va vite devenir un incontournable de votre cuisine. Agathe Audouze, Hachette cuisine, mai 2017, 446 pages, 17,90 €.



L'ORTIE, UNE PANACÉE OUBLIÉE

Mal-aimée des promeneurs en forêt, la plante aux poils urticants est reine de remèdes traditionnels depuis plus de 2000 ans. Poussant dans les zones tempérées du monde entier, elle est source de vitamines B9, B5, C et K, de potassium, calcium, magnésium, phosphore, zinc... et possède jusqu'à 40 % de protéines ! Dans son ouvrage très complet, l'herboriste et naturopathe Jean-François Astier raconte l'histoire de cette plante, dénombre ses incroyables vertus et détaille, en plusieurs cas pratiques, ses utilisations : pour réguler les troubles endocriniens, gérer un syndrome prémenstruel ou un diabète, soulager une allergie. Comme disait David Hoffmann, un célèbre herboriste américain : « En cas de doute, prenez de l'ortie. »

Jean-François Astier, Terran, mars 2017, 109 pages, 15 €.

