

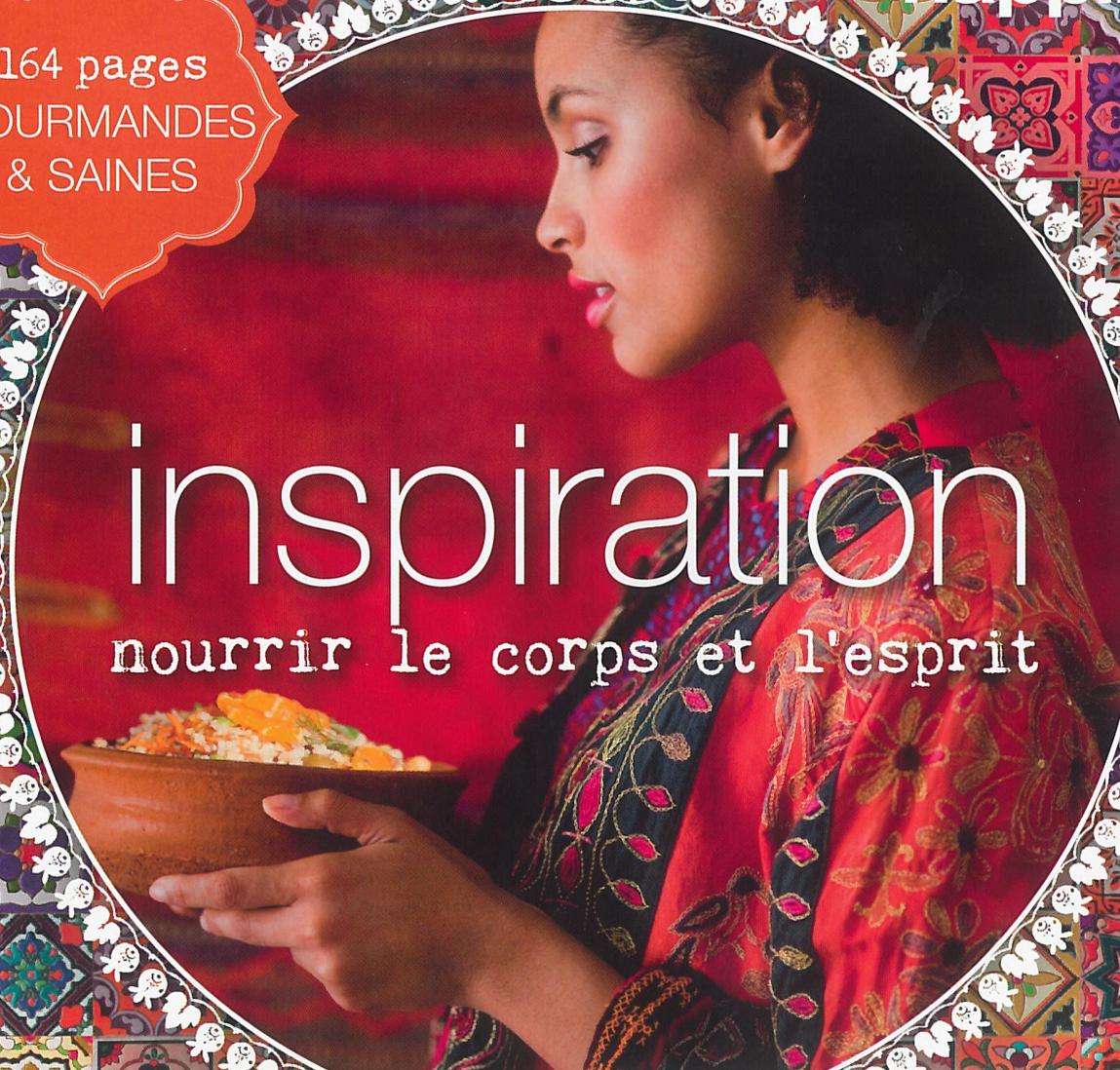
positif * inspirant

happi·food

HORS SÉRIE N° 4

happinez

164 pages
GOURMANDES
& SAINES



inspiration
nourrir le corps et l'esprit

Au bonheur des agrumes

Les vertus du sans gluten

Naturopathie, le pouvoir de l'alimentation naturelle

Le goût du réconfort

Cosmos & biodynamie

L 14122 - 4 H. F. 6,95 € - RD



BEL/LUX : 7,90€ - DOM/S : 7,50€ - CH : 13,10 FS

Quand il y a de l'amour à table, la nourriture est bien meilleure

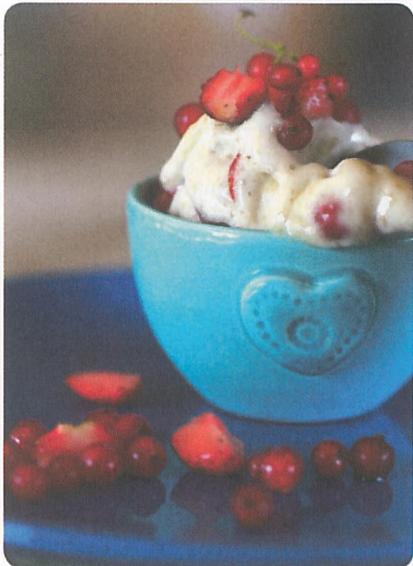


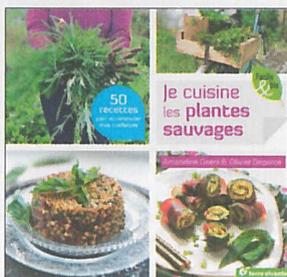
IMAGE © TOUS DROITS RÉSERVÉS

Manger beau, manger heureux

Les enfants se régalaient d'abord avec les yeux. La créatrice culinaire Sarah Bienaimé l'a bien compris. Que ce soit sur son site Web aux côtés d'une somatothérapeute et d'un guide de haute montagne partisan du ralentissement du monde, au cours de stages ou par ses livres, elle offre des clefs pour écouter son corps, trouver son rythme et porter un regard neuf autour de soi. Avec la couleur comme fil d'Ariane, elle transmet une cuisine joyeuse, simple et intuitive, sans gluten ni produits animaux. Poêlée de shiitakes aux baies roses, lait végétal, pesto de la nature, mashed potatoes aux fèves crues... ses recettes regorgent de fruits, de légumes, de céréales, mais aussi de fleurs et de plantes sauvages. Ça ouvre l'appétit et on se sent déjà mieux.

Informations sur www.happyfoodcreation.com

Cueillons dès aujourd'hui...



Pesto à l'ail des ours, risotto au lierre terrestre, gougères à la bourrache... Ces plats intrigants et champêtres sont proposés dans ce petit guide plein de fraîcheur qui initie à l'art de la cueillette de 24 plantes sauvages aux puissantes propriétés curatives. Après une introduction décrivant l'essentiel pour les récolter en toute sécurité, les atouts de chaque plante sont présentés pour aiguiller nos choix et les recettes sont pensées pour sublimer leurs atouts gustatifs. Les très belles photographies sont un régal et achèvent de donner envie de se lancer dans cette aventure aussi gourmande que vertueuse pour le corps et l'esprit !

Je cuisine les plantes sauvages,
Amandine Geers et Olivier Degorce,
Éditions Terre Vivante.



TOUT EST BON...

Ces deux ouvrages joliment illustrés, véritables mines d'anecdotes, de recettes et d'idées, proposent une approche positive d'une alimentation saine et variée, axée sur le plaisir et la lutte contre le gaspillage alimentaire. Préfacés par Jean-Guy Henckel, fondateur des Jardins de Cocagne, un réseau d'agriculture biologique à vocation d'insertion sociale et professionnelle, ils font la part belle au développement durable, aux circuits courts et à l'inventivité. Amateurs de carottes et de pommes de terre, apprenez que tout est bon dans vos légumes préférés ! Grillés, croquants, onctueux, suaves ou épicés... Des saveurs d'ici et d'ailleurs, faciles et rapides à préparer, cuisinées sans rien perdre de produits entièrement respectés.

Tout est bon dans la carotte de Joyce Briand,
et Tout est bon dans la pomme de terre de Sophie
Brissaud, Rue de l'échiquier.

LIVRES