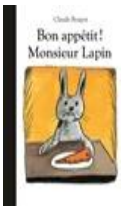
Lot enfants

Lot adultes

Bilou n'a pas faim

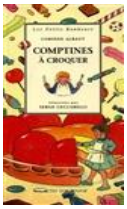
Dès 6 ans. Bilou n'a pas faim du tout, jusqu'au moment où arrive sa petite voisine Zaza...

Bon appétit : l'alimentation dans tous les sens, exposition présentée à la Cité des sciences et de l'industrie du 2 févr



Bon appétit ! Monsieur Lapin

Monsieur lapin n'aime plus les carottes. Il quitte sa maison pour aller voir dans l'assiette de ses voisins.



Comptines à croquer

25 comptines qui mettent en scène les friandises et les sucreries les plus appréciées des petits.

Dans les cuisines de l'histoire. Vol. 1. A la table des chevaliers

L'histoire croise la gastronomie française dans ces albums qui fourmillent d'anecdotes et de personnages hauts en couleur. Ce volume est consacré au Moyen Age.

Dans les cuisines de l'histoire. Vol. 2. A la table du Roi-Soleil

L'histoire croise la gastronomie française dans ces albums qui fourmillent d'anecdotes et de personnages hauts en couleur. Ce volume est consacré au règne de Louis XIV.

Dans les cuisines de l'histoire. Vol. 3. A la table des Lumières

L'histoire de la gastronomie française au travers d'anecdotes et de personnages hauts en couleur.

Dans les cuisines de l'histoire. Vol. 4. A la table des empereurs

L'histoire de la gastronomie française au XIXe siècle au travers d'anecdotes et de personnages hauts en couleur. Ce tome aborde les créations des cuisiniers de Talleyrand et d'Auguste Escoffier, le bouleversement apporté par la naissance de l'industrie agro-alimentaire et l'essor des considérations hygiéniques.

Dans l'oeuf

Un album à compter où douze petits animaux grandissent d'une page à l'autre, depuis leur éclosion jusqu'à ce que le python, le moins sage et le plus gourmand d'entre eux, les dévore un à un. Le serpent finit cependant par trouver plus vorace que lui.

Desserts et fêtes magiques pour enfants allergiques

Recettes festives spécialement conçues pour les enfants sujets aux allergies (lait, oeuf, gluten, arachide, soja, etc.) avec, pour chacune, différentes propositions d'aliments. Au menu : galette des Rois, gâteau d'anniversaire, friandises du calendrier de l'Avent, bonbons pour Halloween ou encore chocolats de Noël ou de Pâques.

Douceurs d'ici, saveurs d'ailleurs

Les recettes de 31 desserts européens, du pain de Noël allemand à la tresse des elfes nordique.

Drôle de pique-nique

Pour partager un repas ensemble, un oiseau, un lapin, un âne, un écureuil et une poule partent chacun à la recherche de nourriture. Un livre avec des volets à soulever et un pop-up final pour découvrir l'alimentation des animaux.

Fruits et légumes : 40 recettes pour les aimer toute l'année

Désignée meilleure cantinière de France, l'auteure propose des recettes à base de fruits et de légumes faciles à réaliser, déclinées au fil des saisons : petits bonbons de panais rôti, endives des trois petits cochons, sucettes de kiwi, gâteau de courgettes au chocolat, etc. Elles sont détaillées pas à pas pour guider l'enfant en toute autonomie.

Grosse légume...

De tomate en céleri, de poireau en radis, un petit ver grignote tout ce qu'il rencontre. Toujours plus affamé et plus gourmand, il se dirige vers une grosse citrouille. En sortant de celle-ci, une poule également affamée l'attend. Prix Sorcières 2005, catégorie tout-petits.

Je mange malin avec les fermes de nos contrées ! : 5-8

Je mange malin avec les fermes de Wallonie !

La chenille qui fait des trous

Quelle goinfre, cette chenille ! Au bout d'une semaine, elle est devenue énorme. Mais le papillon qu'elle donnera aura toutes les couleurs de ses festins.

La cuisine de la reine des prés

Réunit 39 recettes à base de plantes et herbes sauvages : plats salés (tourtelette aux orties, yaourt au fenouil...), salades (aux feuilles de silène, à la chicorée...), boissons (café au chiendent...), desserts (beignets aux trèfles, gâteau à l'acacia...), goûters (tartine de chardons...), sauces et condiments (mayo à la bourrache...). Avec des notices descriptives des plantes utilisées.

La grosse faim de P'tit Bonhomme

C'est le matin. P'tit Bonhomme, qui a le ventre vide, court chez le boulanger et lui demande de quoi combler sa faim dévorante. Mais celui-ci refuse de lui donner du pain car il n'a pas d'argent. P'tit Bonhomme va devoir en gagner. Commence une quête qui le fera courir de chez le boulanger chez le meunier, puis chez le paysan et jusqu'à la rivière.

La guerre des repas n'aura pas lieu ! : les nouvelles clés pour résoudre vous-même les conflits alimentaires avec votre enfant

Des conseils pratiques pour éviter ou résoudre les troubles du comportement alimentaire chez l'enfant, en préservant l'équilibre familial. Le nutritionniste et la psychothérapeute expliquent en quoi la notion du don et du contre-don appliquée aux relations familiales prend tout son sens dans le comportement alimentaire.

L'alimentation dans l'histoire

Neuf histoires racontent l'alimentation à travers le temps et le monde, pour se rendre compte que chaque nourriture a son histoire.

L'alimentation des enfants en 200 questions

Présente des réponses à 200 questions pour nous éclairer sur les besoins spécifiques des enfants en matière de nutrition. Donne des informations sur les risques que peut entraîner une alimentation mal équilibrée, en particulier le diabète et l'obésité.

L'ami du petit tyrannosaure

Histoire d'un tyrannosaure qui n'avait plus d'ami car il les avait tous mangé. Il était bien triste et se croyait tout seul. Mais quelqu'un s'approcha, quelqu'un qui savait comment faire pour ne pas être mangé... Un album sur l'amitié et la solidarité.

Le déjeuner de la petite ogresse

Le dimanche, c'est un tradition familiale, la petite ogresse mange un enfant. Mais un jour elle attrape un petit garçon si gentil qu'elle n'a plus envie de le manger. Les ogresses aussi tombent amoureuses...

Le grand livre de cuisine des enfants

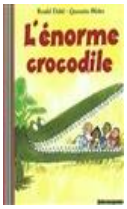
Près de 50 recettes simples, présentées pas à pas : tajine de poulet, financiers, etc.

Le grand livre-jeu des gourmands

Un ensemble de neuf grands jeux pour apprendre à connaître les aliments et aborder la notion de "bien manger", avec des questions-réponses, des volets à soulever, des informations sur la nutrition et des jeux.

Le jardin des Minimiams

Les deux photographes ont eu l'idée de détourner des photos culinaires et ont créé les Minimiams, un micro-univers où se côtoient plusieurs genres photographiques comme le culinaire, le personnage, la macro et le paysage. Dans ce livre, un jardinier passe la tondeuse sur un kiwi, un cantonnier expulse avec une barre à mine des pépins d'une tranche de pastèque, etc.



L'énorme crocodile

"Quoi de plus savoureux qu'un enfant ?" se dit l'énorme crocodile. Heureusement, l'horrible gourmand verra ses projets contrariés.

L'équilibre alimentaire : dossier pédagogique

Les Epinards

Deux poussins goûtent aux épinards. Pour les plus petits.

Les fruits du soleil

Pour connaître l'origine des fruits exotiques que l'on peut trouver aujourd'hui sur les marchés occidentaux, et retrouver les arbres dont ils sont issus : le manguier, le bananier, le papayer...

Les tomates

Des informations sur la tomate : ses différentes variétés, sa culture et sa consommation.

Mange, mon ange !

Lou ne veut pas manger ce que son papa lui a préparé : il n'aime pas les couleurs des aliments. La prochaine fois il y aura de nouvelles couleurs. En attendant Lou nourrit les plantes puisque la soupe, ça fait grandir...

Manger

Un livre cartonné qui se déplie comme un accordéon et que l'on peut lire des deux côtés. D'un côté les petits bonheurs : boire avec une paille, pique-niquer sur l'herbe avec des copains, manger avec les doigts, etc. De l'autre, les petits bobos : être obligé de manger ou de rester à table, attendre d'avoir avalé pour parler, être privé de bonbons, etc.

Manger, à quoi ça sert ?

Ce week-end, c'est au tour de Justine de s'occuper et de nourrir Albert, le hamster élevé dans la classe. Elle s'interroge alors sur la nécessité de manger, sur le régime alimentaire de certains animaux (herbivores et carnivores), etc. Des reportages photos et des documents permettent de répondre à ces questions. Avec la définition de quelques mots difficiles.

Opéra bouffe

Un réfrigérateur vide à craquer qui ne propose que des carottes plus très aimables, des tomates moisies, un poisson passé, etc.

Petite

Nouk veut une vie simple, parfaite. Son père lui dit qu'elle n'a pas confiance en elle. Nouk cesse de manger. Elle devient folle, des horreurs résonnent dans sa tête. Plus tard, une femme vient s'asseoir à côté d'elle sur une falaise et lui confie qu'elle-même fut anorexique et qu'elle a guéri. Cette phrase-là, Nouk l'oublie.

Petites popotes pour les petits potes

Un livre rempli d'humour sur le thème de la cuisine et de l'alimentation, avec des jeux de mots, des histoires amusantes et loufoques, des charades et devinettes, un lexique argot-français, des comptines ou encore des jeux de questions-réponses.

Pourquoi manger des brocolis et des épinards alors qu'on a très très envie de manger des glaces et des frites ?

Un livre animé de 21 pop-up, tirettes, roue, etc. et trois recettes pour expliquer les règles de l'alimentation et la digestion aux enfants et donner des exemples de repas équilibrés.

Qu'avez-vous dans le ventre ? : des jeux sur l'alimentation et la santé

Une approche ludique et approfondie de l'alimentation, avec des exercices, des quizz, des rébus ou des mots croisés. Permet de tester ses connaissances sur, entre autres, l'alimentation ancestrale des chasseurs-cueilleurs, l'impact de l'industrialisation, l'équilibre alimentaire, les carences et l'obésité, les troubles alimentaires, le jeûne et les défis pour le futur.

Ronde, et alors ?

Des conseils et réflexions pour aider à appréhender les idées reçues sur l'apparence, notamment au moment de l'adolescence. Au lieu de fournir des astuces pour maigrir, l'auteure propose une réflexion sur l'acceptation de son nouveau corps, met en garde sur les carences alimentaires et offre des conseils pratiques pour mettre en valeur sa silhouette.

Sucré salé

Jouant avec les mots et les couleurs, l'auteur présente de courts textes poétiques, drôles ou nostalgiques, illustrés d'images incisives.

Une cuisine grande comme un jardin : livre + memory

Illustré de dessins de fruits et légumes, cet album propose des recettes pour croquer les saveurs de la nature : brochettes de litchis chocolat gingembre, petits dés de navets nouveaux caramélisés à la mandarine, etc. Avec des proverbes, des informations, des conseils sur les gestes et les accessoires, ainsi qu'un jeu de memory à découper.

Un goûter parfait

La recette de la crêpe est expliquée étape par étape en compagnie d'un chat. Imprimées sur du papier-miroir, les pages de ce livre se reflètent l'une dans l'autre et transforment l'heure du goûter en espace de jeu.

A la table des diplomates : l'histoire de France racontée à travers ses grands repas : 1520-2015

En France, le prestige gustatif est un acte de diplomatie : vingt historiens retracent et commentent les repas qui ont présidé aux grands moments de l'histoire de France : le repas au mariage d'Henri IV avec Marguerite de Valois, le dîner servi lors de l'inauguration du canal de Suez ou encore la table de Louis XIV signant la paix des Pyrénées. Avec l'interprétation gastronomique de grands chefs.

Bébé veggie

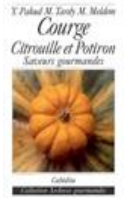
Des conseils pour assurer l'alimentation végétarienne ou végétalienne des tout-petits, des informations sur leurs besoins nutritionnels et la diversification menée par l'enfant, ainsi que des recettes végétaliennes pour les enfants de 4 à 18 mois : purées de légumes, miniflans au chocolat, crème d'avoine poire-vanille, biscuits salés au quinoa, frites de tofu au paprika, terrine de lentilles, etc.

Bien manger pour moins de 3 euros par jour, c'est possible ! : toutes les pistes de réflexion pour bien acheter, mieux consommer, cuisiner autrement...

Ce guide pratique propose des solutions et des stratégies pour manger équilibré et à petit prix : l'achat en gros, l'achat groupé, les jardins coopératifs, les fins de marchés, la conservation des produits, l'économie sur l'énergie de cuisson, etc. L'ouvrage est complété par 100 recettes types permettant de faire des économies tout en ayant une alimentation saine.

Chocolat amer : roman-feuilleton où l'on trouvera des recettes, des histoires d'amour et des remèdes de bonne femme

L'histoire de la passion impossible entre Tita et Pedro se déroule pendant la révolution mexicaine, dans un ranch où s'affrontent deux univers : la bourgeoisie traditionnelle et conformiste et une nouvelle génération éprise de liberté. Premier roman.



Courge, citrouille et potiron : saveurs gourmandes

Un livre de recettes avec des variétés de courges.

Cuisine "Zéro déchet" ou presque : recueil de recettes simples qui rendront bientôt votre poubelle inutile

Des insectes au menu ? : ce qui va changer dans mon alimentation au quotidien

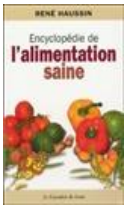
La cuisine à base d'insectes pourrait devenir la solution au problème alimentaire du futur. Les auteurs, respectivement entomologiste et spécialiste de la nutrition, font le point, non sans humour, sur la question.

Dickens, barbe à papa et autres nourritures délectables

Ce troisième recueil de textes courts part d'un constat simple : un livre, cela se mange et même se dévore. L'auteur associe, en les alternant, quelques propos et réflexions sur des sujets aussi comestibles et délectables que Léautaud, la vraie barbe à papa, Flaubert, l'authentique purée de pommes de terre.

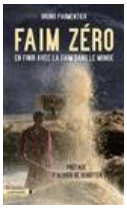
Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es

Rassemblant les six premières méditations de Physiologie du goût, ce traité gastronomique décrit et explique les sensations gustatives. L'auteur livre également une réflexion autour des plaisirs de la table.



Encyclopédie de l'alimentation saine

Fait le point sur les règles de la diététique. Présentation de la composition et des propriétés des aliments, des principales règles d'hygiène alimentaire, des compléments alimentaires et diététiques actuels. Expose divers moyens pour garder forme et santé.

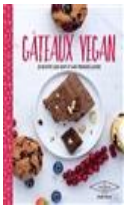


Faim zéro : en finir avec la faim dans le monde

Ingénieur et économiste, l'auteur s'attache à démontrer que la faim est un phénomène politique et que son éradication relève de l'action politique. Il invite les citoyens et les politiciens à s'emparer de ce problème, affirmant qu'une telle mobilisation permettrait de le résoudre.

Fat & furious burger : 60 recettes pour les estomacs qui s'expriment

Issues d'un blog, des recettes de burgers innovantes et décalées, à base de boeuf, truffe noir, roquette, sirop d'érable, piment, etc.



Gâteaux vegan : 30 recettes sans oeufs et sans produits laitiers

30 recettes de pâtisserie sans produits laitiers ni oeufs : muffins aux fruits rouges, forêt-noire, tarte aux pommes, gaufres, etc.

Guide de l'alimentation pour les familles

Une alimentation équilibrée nécessite une certaine vigilance du fait des modifications des rythmes de vie et il est nécessaire d'apprendre à bien se nourrir. Ce livre apporte des renseignements sur les aliments, les vitamines et les minéraux. Il présente des entrées par famille d'aliments et par produits. Du bébé au sénior, chacun trouvera le type d'alimentation qui lui convient.

Histoires de cochons : récit

Un voyage fait de souvenirs, d'anecdotes, dans l'univers du cochon. L'auteur invite le lecteur à reconsidérer ce mammifère méprisé ou décrié à travers l'histoire du Noir de Bigorre, du Corse, du Pie Noir du Pays basque ou du Large White.

Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine

Initiation à la cuisine aux huiles essentielles par des recettes simples aux goûts et aux parfums sublimés.

La Cheffe, roman d'une cuisinière

Le narrateur relate la vie de la Cheffe, une cuisinière installée à Bordeaux dont il fut l'assistant. Il raconte son enfance dans une famille d'ouvriers agricoles, l'ouverture de son restaurant, son adolescence, ses premières expériences culinaires, ses employeurs et la déroute de son établissement suite à l'application de règles absurdes par sa fille après son école de commerce.

La cuisine juive expliquée à mon ami goy

Une initiation humoristique à la cuisine juive, partant des clichés concernant les Juifs. Pour chaque thématique, deux à trois recettes sont accompagnées d'histoires, d'anecdotes, de blagues juives et de références littéraires et cinématographiques.

La cuisine végétarienne facile et gaie : bien dans votre assiette de consom'acteur : informations, conseils et recettes toquées de la mère Gobuche

Un guide pour faire le point sur les pratiques alimentaires. Propose une cuisine santé élaborée dans le respect de la terre, des hommes et du vivant qui comble les besoins nutritionnels essentiels.

La cuisinière d'Himmler

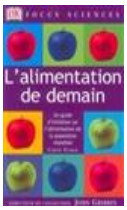
Le portrait de Rose, cuisinière et personnage truculent, qui a traversé le XXe siècle et les vicissitudes de l'histoire sans jamais perdre sa joie de vivre et sa sensualité. Avec quelques recettes en fin d'ouvrage.

La huitième vie : pour Brilka

Début du XXe siècle, en Géorgie, Stasia Iachi trouve refuge avec ses enfants chez sa soeur Christine, à Tbilissi, pour fuir la révolution bolchevique. Un jour, la beauté de cette dernière attise la convoitise de Beria. En 2006, Brilka, descendante de Stasia, fugue. Sa tante Niza, installée en Allemagne, part la chercher et entreprend d'écrire le destin tragique des femmes de la famille Iachi.

L'alimentation dans l'histoire

Neuf histoires racontent l'alimentation à travers le temps et le monde, pour se rendre compte que chaque nourriture a son histoire.



L'alimentation de demain : un guide d'initiation sur l'alimentation de la population mondiale

Epidémies, utilisation de produits chimiques en tous genres, modifications génétiques, sous-alimentation... Chaque aspect du problème est abordé de manière concise et claire.

La méthode : bain dérivatif, alimentation, soleil, argile

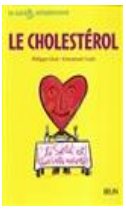
Des conseils pratiques pour mener une vie équilibrée, en combinant une alimentation intelligente et peu onéreuse, une utilisation modérée du soleil, une pratique du bain dérivatif ou l'emploi de l'argile.

La nature comestible : fruits, graines, fleurs, légumes, herbes, racines, algues, champignons

Guide de terrain pour la découverte, l'identification et la dégustation de nombreuses plantes sauvages comestibles. Pour chaque espèce : description, dessin, distribution géographique, conseils de récolte, de préparation culinaire et méthodes de conservation et de stockage.

La soupe de Kafka : une histoire complète de la littérature mondiale en 16 recettes

Ces 16 pastiches littéraires sont autant de saynètes sous forme de recettes. Des hommages aux écrivains pastichés, qui reprennent pour chacun le style, les thèmes, obsessions et atmosphères. Parmi ces 16 écrivains : Raymond Chandler, Jane Austen, Irvine Welsh, Marcel Proust, Gabriel Garcia Marquez, John Steinbeck, le marquis de Sade, Virginia Woolf...



Le cholestérol

Ce livre répond à toutes les questions que l'on peut se poser sur le cholestérol : Qu'est-ce que le cholestérol, le bon, le mauvais cholestérol ? Pourquoi a-t-on trop de cholestérol ? Quels sont les risques pour la santé ? Quels aliments éviter pour faire baisser son cholestérol, mais sans jamais se priver ?

Le festin chez la comtesse Fritouille et autres nouvelles

La comtesse Fritouille organise des dîners chaque vendredi. C'est un honneur d'y être convié car les conversations y sont raffinées. Mais parfois les réceptions peuvent se révéler surprenantes. Un juge d'instruction veut prouver qu'Ignace K. est mort assassiné. Alice une jeune fille vierge utilise son innocence avec une naïveté dérangeante. Recueil de trois nouvelles où la réalité frôle l'absurde.

Le festin de Babette : et autres contes

Cinq contes publiés en recueil du vivant de l'auteure sont réunis dans cette édition.

Le juste milieu dans votre assiette : un régime révolutionnaire

L'auteur a découvert que les hormones remplissent une fonction importante dans le métabolisme, soit celle de déterminer les quantités de nourriture que le corps utilise. Certaines de nos hormones auraient donc le pouvoir de nous faire grossir... ou maigrir...

Le mangeur hypermoderne : une figure de l'individu éclectique

Prend la mesure des nouvelles pratiques alimentaires dans les villes et du rôle que jouent aujourd'hui les lieux et les mobilités qui leur sont liés. Aborde les choix offerts de plus en plus largement aux mangeurs. Traite des nouvelles régulations alimentaires et développe la thèse de l'esthétisation de la nourriture.

L'encyclopédie de la cuisine plaisir et santé

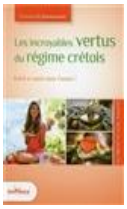
Propose plus de 400 recettes décrites étape par étape et largement illustrées, chacune d'elle étant accompagnée d'un tableau sur sa composition nutritionnelle, pour une alimentation saine et équilibrée : viandes, pâtes, ragoûts, légumes, plats végétariens, pains, biscuits... Avec des renseignements pour réussir un régime alimentaire équilibré.

Le régime idéal : maigrir en toute simplicité : rester mince longtemps avec le concept de feux de circulation, maigrir sans compter les calories, sans effet yoyo, un régime qui a fait ses preuves : plusieurs témoignages

Le régime idéal tient compte à la fois de l'indice glycémique (IG) et de la teneur en graisses des aliments. La formule de base pour une silhouette de rêve peut se résumer ainsi : manger moins de mauvais gras, choisir des aliments avec un IG peu élevé et faire plus d'exercice.

Les cinq quartiers de l'orange

Dans les années 90, Framboise revient ouvrir un restaurant, sous un nom d'emprunt, dans son village natal des bords de Loire. Sa mère, Mirabelle Dartignan, est tenue responsable de l'exécution de 10 villageois pendant l'Occupation. Framboise trouve dans un livre légué par sa mère des recettes qui assurent le succès de son restaurant, mais aussi des notes autobiographiques.



Les incroyables vertus du régime crétois : soleil et santé toute l'année !

Ce guide propose des recettes de régime crétois adaptées aux traditions culinaires régionales françaises.

Les recettes de la vie

Chef du Relais fleuri, un bistrot traditionnel, Henri régale ses clients de plats savoureux. Julien, son fils, est subjugué par ses recettes et Hélène, sa femme, les consigne toutes dans un cahier. Un jour, cette dernière quitte la maison sans explication, emportant avec elle le précieux recueil. Henri décrète que Julien ne deviendra jamais cuisinier mais le garçon poursuit sa passion en cachette.

Le zeste qui compte

L'impasse alimentaire ? : agriculture, santé, environnement

Organisé sour forme de questions réponses simples, ce livre met en lumière les raisons qui ont poussé l'homme à surmener son écosystème et propose des alternatives et des solutions durables pour un développement contrôlé qui intègre les techniques de culture traditionnelles.

Ma bible IG : le guide de référence de la révolution index glycémique

Ce guide présente les grands principes du régime IG, qui permettrait de perdre du poids, de prévenir le diabète et les maladies cardiaques et de rester en bonne santé. Il propose les meilleurs aliments IG par ordre alphabétique, ainsi que des menus et des recettes IG métaboliques. Un QR code permet de télécharger 365 jours de menus.

Manger est un sentiment

Réflexion personnelle sur l'art de bien manger en réaction aux guides gastronomiques et conseils alimentaires en tout genre. Suggère un nouvel art de vivre ou comment prouver qu'on peut être gourmand en respectant son corps, épanoui sans être complexé, qu'on peut trouver son goût au milieu du dégoût ambiant, faire le tour du monde en une assiette, renouveler ses habitudes, affiner sa nutrition.

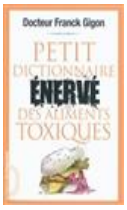
Mes barres de céréales

Nagori : la nostalgie de la saison qui vient de nous quitter

Une réflexion sur la relation entre l'art culinaire, le rythme des saisons et la nostalgie des saveurs. Coup de coeur du jury du prix Rungis des gourmets 2019, prix Mange, Livre 2019.

Nos derniers festins

Juin 2044. La prohibition alimentaire règne à Paris. Pour se régaler, il faut avoir des points sur son permis de table, intégrer des sociétés secrètes, s'approvisionner au marché noir et échapper aux mafias intégristes imposant des régimes religieux. Ferdinand, jeune contrôleur alimentaire, tente d'élucider le meurtre d'un chef de restaurant clandestin.



Petit dictionnaire énervé des aliments toxiques

Dictionnaire qui présente les dangers d'une mauvaise alimentation, les scandales alimentaires, le développement du bio, l'industrie alimentaire, etc.

Petits déjeuners autour du monde

Voilà un livre-ovni qu'il fera bon découvrir. Présenté à la manière d'un abécédaire, Petits déjeuners autour du monde vous embarque dans une aventure gustative et culturelle qui saura émerveiller petits et grands...

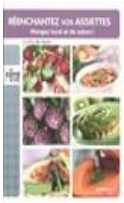
Peut-on prévenir le surpoids de l'adulte?

Planète cuisine : guide de l'écogourmand par le WWF

Des produits et des recettes de chefs engagés dans la défense de l'environnement sont proposés avec une mise en avant de la lutte contre le réchauffement climatique et la dégradation de la biodiversité.

Quand la diététique chinoise rencontre la cuisine française

Les principes de la diététique chinoise qui reposent sur la croyance selon laquelle les saveurs (amer, acide, sucré, etc.) et les couleurs correspondent à différents types d'énergie, sont mis en application à travers 70 recettes classées par saison et inspirées du répertoire culinaire français.



Réenchantez vos assiettes : mangez local et de saison !

Des conseils pour manger sain. Des pistes pour retrouver la cuisine du terroir et préparer des mets en fonction du jour. L'auteur propose un état des lieux sur la qualité des aliments. L'élevage industriel, les organismes génétiquement modifiés, les appellations d'origine contrôlées, les effets néfastes des pesticides. De la traçabilité aux commerces équitables, en passant par l'agriculture bio.

Regards sur le monde : les visages de la faim

Des photographies entraînant le lecteur aux quatre coins du monde, sur les pas de ceux qui, quotidiennement, mettent toute leur énergie pour venir en aide aux plus démunis. Accompagne une exposition itinérante dans les différentes FNAC.

Revue PRISME vol. 30 no. au, 30, automne 1999

Sauvages et comestibles : herbes, fleurs & petites salades

Ce répertoire permet d'identifier les plantes sauvages comestibles poussant en France. Chaque plante est illustrée par une photographie et ses vertus thérapeutiques, sa saveur, ses usages culinaires et sa période de cueillette sont précisés. Contient aussi de nombreuses recettes faciles et amusantes afin de déguster le meilleur de ces herbes, salades et fleurs comestibles.

Saveurs vagabondes : une année dans le monde

L'auteure entraîne le lecteur le long de son périple d'une année : la Toscane, l'Espagne, le Portugal, la France et, plus loin en Méditerranée, la Grèce, la Turquie, le Maghreb, etc. Elle s'attache à l'histoire comme au paysage, aux liens sociaux comme aux gens, aux monuments comme à la cuisine.

Savoir manger : la vérité sur nos aliments

Les auteurs dénoncent les pièges du commerce de l'alimentation et de l'agroalimentaire. Ils exposent les techniques commerciales employées pour influencer les achats des consommateurs et analysent, rayon par rayon, 17.000 produits disponibles en super et hypermarchés.

Service gagnant : une alimentation sans gluten pour une parfaite forme physique et mentale

Le joueur de tennis témoigne de la découverte de son intolérance au gluten et de l'amélioration de ses performances sportives et de son bien-être grâce à une alimentation adaptée. Il propose un programme de désintoxication sur deux semaines, avec des recettes, des exercices de méditation de remise en forme, pour retrouver toutes ses capacités physiques et mentales.

Tout ce qu'on nous fait avaler : malbouffe, polluants, additifs... : le guide pour mieux consommer

Guide pour choisir une alimentation exempte de polluants, de pesticides et d'additifs dont les effets peuvent être nocifs pour la santé. Avec des recettes antipollution et des menus types.

Un chemin de tables

Mauro, un jeune cuisinier autodidacte, traverse Paris à vélo pour travailler dans des établissements variés, de la brasserie au bistro gastronomique en passant par le restaurant étoilé et la cantine branchée. A travers son histoire, l'évocation d'un monde méconnu, violent, haut lieu de la culture nationale, se mêle au récit d'un apprentissage, celui de gestes et d'un savoir-faire.

Une gourmandise

Aux portes de la mort, le pape de la gastronomie est en quête d'une saveur, d'un mets originel et merveilleux dont il pressent qu'il vaut bien plus que tous ses festins de gourmet accompli. Alors il se souvient et il vogue au gré des méandres de sa mémoire gustative.

Un homme dans sa cuisine

J. Barnes raconte son attirance pour la gastronomie qui remonte à l'époque où sa mère lui interdisait l'accès à la cuisine estimant qu'il s'agissait d'un lieu réservé aux femmes. Il raconte son parcours, de ses premières tentatives au fourneau lorsqu'il est parti vivre seul à Londres à ses écrits en tant que critique gastronomique et évoque ses trouvailles et ses échecs.

Un palais à Orvieto

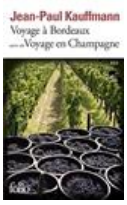
A Orvieto, ville d'Ombrie, l'auteure et son mari font l'acquisition d'un palazzo à restaurer. L'aventure, qui se termine par un grand dîner, dure plus de deux ans. Elle est relatée ici, permettant de faire découvrir les charmes de la cité, les fêtes de village, les restaurants de campagne, de proposer des recettes typiques, M. De Blasi ayant été chef de cuisine et critique gastronomique.

Variations potimarron

De nombreux conseils et astuces pour préparer le potimarron, avec 30 recettes sucrées ou salées : crumble de potimarron goût fumé, sandwichs au potimarron râpé, etc.

Victoire, les saveurs et les mots

Roman inspiré par L'Africain de J.-M. Le Clézio dans lequel M. Condé évoque Victoire Quidal, sa grand-mère maternelle qu'elle n'a pas connue. Celle-ci est une cuisinière hors pair qui travaille au service d'Anne-Marie et Boniface Walberg, à la Pointe. Son talent est très apprécié par la société guadeloupéenne, qui la réclame.



Voyage à Bordeaux : 1989. Voyage en Champagne : 1990

En 1989, l'auteur fait un voyage dans le Bordelais. Au fil des différents terroirs et appellations (côtes de bourg, côtes de Blaye, pomerol, graves, sauternes), il livre une philosophie du vin, des odeurs et du goût. En 1990, il fait un périple en Champagne. A travers les grandes maisons, au gré des vignobles, il révèle les secrets de l'assemblage du champagne.

Y a-t-il un bon régime ?

Quel rapport entretient-on avec notre corps et avec notre alimentation ? Le poids est source d'inquiétudes et de préoccupations. Il convient d'apporter des réponses de bon sens d'un point de vue nutritionnel à ceux qui veulent faire un régime.