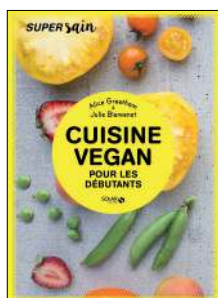


CUISINE VEGAN POUR LES DÉBUTANTS, Alice Greetham et Julie Bienvenot,

Solar Éditions, coll. «Super sain», 144 pages, 10,95€.

Deux des cofondatrices du site Végémiam signent ensemble cet ouvrage destiné à un public qui a envie de découvrir la cuisine végétalienne en toute simplicité. Après une foire aux questions qui permet d'introduire le véganisme et la présentation d'un placard végétal bien fourni, vous pourrez explorer les 60 recettes colorées, festives et remarquablement bien photographiées! Leurs points forts: les courtes listes d'ingrédients, des variantes et des infos nutrition proposées pour chaque assiette, à déguster au petit-déjeuner (brioche à la cannelle), en soirée (pâté de graines de tournesol-champignons), sur le pouce (burgers de carotte et de boulgour) ou entre amis (chili sin carne express). Évidemment, les desserts sont de la partie et sont très gourmands, comme la tarte aux pommes à l'anglaise. Si la cuisine végétalienne vous intrigue, vous interpelle, vous intimide, sautez le pas avec cet ouvrage à petit prix.



LE SARRASIN VÉGÉTALIEN VOUS LIVRE SES RECETTES Nadine Primeau, Éditions Un monde conscient, 26€.

Un ouvrage entièrement dédié au sarrasin, est-ce bien sérieux? Oui, car cette plante également appelée blé noir (ah les crêpes bretonnes!) – qui d'ailleurs n'est pas une céréale mais appartient à la famille des polygonacées, comme la rhubarbe ou l'oseille – renferme tous les acides aminés essentiels à l'organisme... Avec son petit goût de noisette, le sarrasin est sans gluten, riche en fibres et en magnésium, il possède un indice glycémique bas et est le plus souvent cultivé sans pesticides grâce à sa résistance exceptionnelle. Vous pouvez cuire ses grains à la façon du riz ou du quinoa, les faire griller pour obtenir du kasha, les réduire en farine ou en flocons, les faire tremper pour les transformer en fromage ou encore les faire germer. Pour une cuisine végétale sans noix, sans légumineuses, sans soja et sans gluten, laissez-vous tenter par les recettes gourmandes et diversifiées de Nadine Primeau: un fromage de sarrasin aux herbes fraîches ou une soupe de sarrasin à la marocaine; mais aussi des pizzas, des boulettes, des burgers, des sushis, des saucisses... rien ne semble impossible à réaliser avec cette plante incroyablement, pas même les desserts comme les mini-tartelettes de sarrasin moka! Une belle découverte et un aliment à intégrer au plus vite dans votre placard!



TON PREMIER LIVRE DE CUISINE VÉGANE

Ruby Roth, coll. V, éditions L'Âge d'Homme, 2017, dès 8 ans, 19€.



C'est un ouvrage à la composition graphique créative, festive et dynamique – ou plutôt dynamitée – aux couleurs et à la typographie détonantes, rempli de dessins d'animaux rigolos et d'aliments affublés de smileys. L'auteur des superbes albums jeunesse *Vegan is Love* et *Ne nous mangez pas* présente ici

plus de 60 recettes végétales qui donnent envie aux parents et aux enfants de passer davantage de temps ensemble en cuisine: des recettes pour rester en bonne santé et sauver le monde, comme l'explique une introduction claire et motivante; des recettes simples, accompagnées de conseils futés, de repères historiques et d'informations sur des pratiques sociales. Au menu, des boissons comme le thé rayon de lune, des rouleaux de dino pour les petits creux, une soupe magique aux lentilles pour les grosses faims ou encore des boules choco sans cuisson en dessert! On y rencontre de nouveaux ingrédients: spiruline, algues, graines de chia, baies de Goji, levure maltée, tahin ou tempeh. Bref, on cuisine en s'amusant et en apprenant beaucoup sur le monde. Avec cet ouvrage, de nombreuses graines de chefs véganes se feront un nom dans les prochaines années!

MES PETITES RECETTES MAGIQUES VÉGANES

Carole Garnier, Poche Leduc.S, 6€.



Un petit prix, un petit format, pas de photos mais une foule d'informations pour apprivoiser facilement la cuisine végétalienne. L'auteure répond à des questions diverses à propos de l'alimentation végétale: quels aliments acheter pour commencer? Comment équilibrer son alimentation? Peut-on faire du sport et manger végane? Une liste de 30 aliments incontournables avec description et mise en pratique (tempeh, soja fermenté, amandes, haricots, crèmes végétales...) vous aidera à établir un placard digne de ce nom. Le dernier chapitre présente, sous forme de tableau, des alternatives aux œufs, au fromage, au beurre ou encore à la gélatine. 100 recettes faciles (pâte à tartiner à l'abricot, pizza aux aubergines, bavaoises au citron) vous feront apprécier la grande richesse de cette alimentation.