

notre sélection du mois

Sandrine Mossiat

Et voilà le topo!

Cuisine vitalité ou énergétique, alimentation vive...: les noms varient pour désigner ce courant diététique popularisé notamment par le restaurant Tan de Pol Grégoire. Si elle est bien moins médiatique que d'autres auteurs et consultants qui en ont fait leur fond de commerce, Taty Lauwers est, sans nul doute et de loin, la plus intéressante et la plus didactique. Cela fait déjà quelques années que l'on peut lire gratuitement sur son site (www.taty.be) ses réflexions et recettes autour d'une alimentation ressourçante et hypotoxique. Généreuse de son savoir, soucieuse de le partager avec le plus grand nombre, pleine d'humour, elle publie à la fois des ouvrages culinaires (ses *Cuisine Nature*) et des synthèses (les *Topos de Taty*) sur des questions de santé

liées à la nutrition: diabète, allergies, dysbiose intestinale, candidose... Mais aussi sur des pathologies que le corps médical ne relie pas systématiquement à l'alimentation: hyperactivité, fibromyalgie, polyarthrite rhumatoïde... On aime son intelligence et son humanité, son écriture légère et à la fois précise, sa structure arborescente et référante, ses doutes et sa bonne humeur, son sens éthique du questionnement et de la citation. Nombreux de ses titres viennent d'être réédités au gré d'une meilleure mise en page, on s'empresse donc de commander les *Topos*: *Cinglés de Sucres*, *Du Gaz dans les Neurones*, *Quand j'étais Vieille*... Ainsi que les *Cuisine Nature*: *Mes Recettes Antifatigue*, *Mes Racines en Cuisine*, *Germes de gourmands* etc...



Entre 17,50 € et 24 € € éditions Aladdin - www.cuisinenature.com

Ode aux vins 'nature'

Non, tout le monde (et donc pas tous les Américains) n'apprécie pas les vins hyper concentrés, boisés, vanillés comme ceux qu'a défendus et mis en avant depuis 20 ans Parker. Journaliste new-yorkaise, écrivant notamment pour le *New-York Times*, Alice Feiring aime la pureté minérale et le fruit léger des vins peu traités. Contre l'uniformisation des goûts et la mondialisation de l'encépagement, elle croit encore à la typicité du terroir, à une identité toute singulière des vins qui ne font pas l'objet de tout l'arsenal technique (levurage, enzymage, filtrage, micro-oxygénation etc...) dont l'œnologie moderne est capable. Fine connaisseuse du vignoble français, dans ce très bel essai qui se lit comme un roman et où l'humour et la dérision se rencontrent à chaque coin de page, elle nous fait notamment l'apologie des vins dits 'nature' ou cultivés en biodynamie. Merci!



La Bataille du vin et de l'amour ou comment j'ai sauvé le monde de la parkerisation

Alice Feiring, Jean-Paul Rocher
255 pages, 21 €

Almanach gourmand

Cochon & fils et Ripailles, ses ouvrages précédents sont déjà des classiques. Voici le petit (mais épais!) dernier Reynaud dont on aura vite du mal à se passer. Présenté tel un almanach (calendrier des saints compris), il recense les produits de saison et les traite au fil de l'année au gré de recettes tantôt de fête, tantôt du grand ordinaire: des spécialités traditionnelles (quiche, petit salé, ragoût de mouton, clafoutis aux cerises...) comme des idées cuisinées issues des nouvelles tendances (cuisine allégée, influences italiennes, asiatiques...). Joliment illustré, plein de poésie et d'humour, on l'offre à tous ceux chez qui on souhaite être invité à manger...



365 raisons de passer à table

Stéphane Reynaud
Marabout
560 pages, 24,90 €

Patrimoine culinaire

Après avoir suivi des études d'ethnologie à Paris, Fatéma Hal y ouvre La Mansouria, un restaurant qui deviendra bientôt une institution de la gastronomie marocaine. Passionnée de cuisine et de transmission, la belle dame a déjà publié de nombreux ouvrages sur les spécialités de son pays. Celui-ci recense quelque 100 recettes de tajines et couscous. De la classique recette du tajine au poulet, citron confit, olives et fenouil à celui de volaille à la purée de courge au miel; du couscous aux cèpes à celui au pain perdu, elle égrène au fil de ces pages illustrées de plus de 80 photos, les plats traditionnels les plus populaires comme les plus méconnus. Bienvenue dans un sublime univers de couleurs et de saveurs.



Tajines et couscous

Fatéma Hal
Hachette Pratique
192 pages, 14,90 €

Destination jeunes ados

Tous comme les trois mousquetaires étaient quatre, les Quatre Quarts sont cinq! Un quintuplé de jeunes amis unis par leur gourmandise et leur amour (et oui! déjà petits!) de la cuisine qui se réunit après l'école pour se concocter de délicieux goûters comme ces fondants au chocolat dont on trouvera la recette en fin d'ouvrage (ainsi que 5 autres). L'intrigue de ce premier tome? Une aventure où ils sont en prise avec une grosse chaîne de fast-food aux pratiques plus que douteuses. Des personnages rigolots et attachants, des mauvais un peu caricaturaux comme on les aime dans la bande dessinée, et puis un scénario en phase avec une certaine réalité socio-culturelle faite à la fois de métissage et de calibrages des saveurs.



Les Quatre Quarts, la Taverne d'Ali Baba

S. Carrère, B. Carrère
Weissengel & S. Léturgie, 12 Bis
58 pages, 10 €