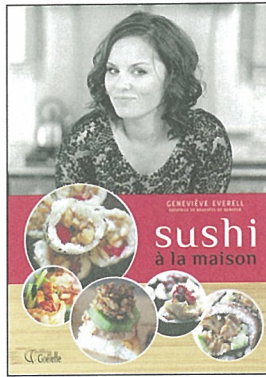


Qu'ils soient santé ou non, les ushis en ont l'aspect, et leur côté ludique en font un repas rigoureux à préparer pour une soirée entre amis réussie. **GENEVIÈVE EVERELL** dans l'introduction de son livre présente sa passion pour les ushis comme un second souffle dans sa vie. Au fil des rencontres et de ses passions, elle a créé une entreprise de ushis à domicile qui offre notamment des cours, le tout en poursuivant une carrière d'animatrice à la télévision. Elle nous offre donc, avec **Sushis à la maison**, 80 recettes de différents styles et de différents niveaux. Des recettes très simples comme les traditionnels California makis, mais aussi des mariages étonnants, comme les pétoncles et le popcorn, des sushis à la viande (comme à la sauce à la paghetti), végétariens ou sucrés (petits fruits, banane, arte au sucre, pain d'épices...).

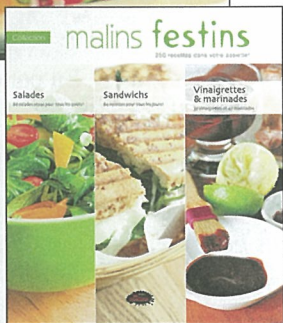
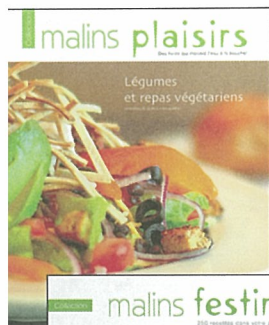


Éditions Goélette, 192 p., 2014, 29,95 \$, 9782896906307.)

La collection «**Malins plaisirs**» aux éditions Les Malins regroupe une vingtaine de titres. Chacun d'entre eux présente un type de plat à cuisiner, comme les salades, la côte à lunch, les tapas, les plats mijotés etc. Le tout est toujours présenté de manière colorée, pour des recettes faciles à réaliser. Une collection très abordable pour ceux qui débutent en cuisine. On aime particulièrement les combinaisons ludiques de la version augmentée les

«**Malins festins**» comme dans le titre **Joyeux festins** où sandwichs, salades et vinaigrettes sont regroupés dans un même volume.

(Éditions Les Malins, coll. «**Malins plaisirs**», 96 p. à 288 p., 9,95 \$ à 19,95 \$.)

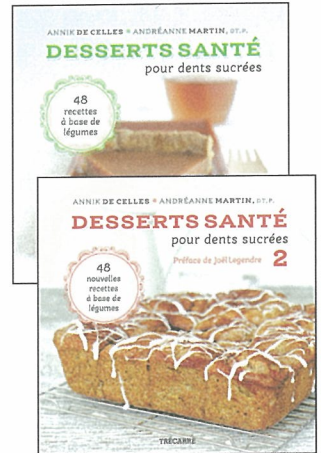


Diagnostiquée diabétique à l'âge de 35 ans, **ANIK DE CELLES** ne peut se résigner à sacrifier sa dent sucrée. Au détour d'une conversation avec sa nutritionniste, elle décide d'utiliser son imagination et la juste dose de légumes pour réduire son utilisation de gras et de sucre dans ses desserts. Avec l'aide de la nutritionniste **ANDRÉANNE MARTIN**, elle se met donc au travail pour écrire un premier livre,

**Desserts santé pour dent sucrée**, qui deviendra si rapidement un succès qu'il sera vite suivi d'un deuxième tome! C'est vrai qu'on a très envie d'essayer ces recettes qui nous promettent du chou de Bruxelles dans un marbré, de l'aubergine dans des biscuits double chocolat et dans les brownies et du céleri-rave dans le pudding chômeur. Une belle manière d'intégrer des légumes dans les desserts pour les enfants... et pour nous.

(Éditions Trécarré, 127 p., 2012, 26,95 \$, 9782895685432.)

(Éditions Trécarré, 125 p., 2013, 27,95 \$, 9782895686163.)



## Les recettes remise en forme

Après l'immense succès des deux premiers tomes de **Kilo Cardio**, les experts en remise en forme **ISABELLE HUOT**, **JOSÉE LAVIGUEUR** et **GUY BOURGEOIS** sont de retour avec un troisième volume. Comme pour les précédents ouvrages, on calcule ses besoins énergétiques et on se fixe des objectifs. On suit ensuite les menus d'Isabelle Huot sur huit semaines selon le but à atteindre. À noter cette année des nouveautés intéressantes comme, des menus pensés pour être plus économiques et pour éviter le gaspillage. Aussi, le livre comprend un DVD d'entraînement conçu par Josée Lavigueur qui vient compléter les activités qu'elle propose dans le livre. Les conseils de Guy

Bourgeois sont le ciment de motivation qui aide à garder le cap de son objectif santé. Grâce à ce tome 3, ceux qui auraient fait le 1 et 2 peuvent continuer le travail.

(Les Éditions de l'Homme, 183 p., 2014, 32,95 \$, 9782761941174.)

