

Et si la meilleure résolution de ce début d'année était (enfin!) de faire son propre pain? Avec **Boulangue et boustifaille**, c'est le moment de s'y mettre. C'est dans un esprit de partage et de transmission qu'**ALBERT ELBILIA** (aidé d'**ÉRIC DUPUIS** et **STELIO PEROMBELON**) signe cet ouvrage dont il a écrit les recettes, pris les magnifiques photographies, réalisé le graphisme et apporté son témoignage. Les pains sont nombreux, allant des « vieux jeux » aux « exotiques », pour ne nommer qu'eux. D'autres recettes d'à côté, comme la soupe à l'oignon jaune, les terrines, les rillettes ou les fromages fouettés sont un bon complément au repas que prodiguent déjà ces



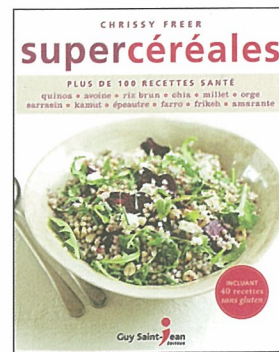
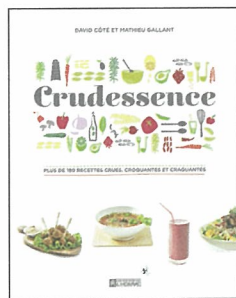
belles miches. Les explications claires et précises donnent réellement envie de mettre la main à la pâte. Un très beau livre, qui sent la terre fraîche, et surtout le bon pain.

(Les Éditions de l'Homme, 239 p., 2014, 32,95 \$, 9782761940139.)

## Les recettes santé

Manger cru fait partie des diètes ou modes de vie qui prônent le végétalisme et l'adoption d'une alimentation vivante, savoureuse, sans gluten ni sources d'origine animale. **DAVID CÔTÉ** et **MATHIEU GALLANT**, véritables pionniers du genre, en font un art de vivre et une philosophie à l'enthousiasme contagieux. À la lecture de ce premier tome de **Crudessence**, on comprend que passer d'une alimentation « traditionnelle » ou même végétarienne au cru est une entreprise qui demande une certaine période d'adaptation. Mais l'énergie et la vitalité qui sont censées en résulter, et les saveurs qui sont proposées, donnent réellement envie d'oser ce nouveau mode de vie, à temps plein ou à temps partiel. Depuis sa parution en 2011, le livre **Crudessence** a fait des petits avec les salades, les jus, les soupes et les desserts. Des livres très réussis, peut-être plus abordables que le premier, qui permettent de varier les plaisirs.

(Éditions de l'Homme, 223 p., 2011, 34,95 \$, 9782761931687.)



Tous ceux qui souhaitent changer des sempiternelles pâtes et du riz seront pleinement satisfaits par **Super céréales, plus de 100 recettes santé** de **CHRISSY FREER**, puisque 12 céréales y sont répertoriées: quinoa, amarante, sarrasin, riz brun, millet, avoine, etc. Tant de nouvelles possibilités qui trouveront rapidement leur place dans nos placards. L'introduction explique leurs vertus, leur mode de cuisson et les aliments qui se marient le mieux avec chacune d'entre elles. Puis, avant chaque section, la céréale est expliquée plus en détail. En plus d'être nombreuses, les recettes sont souvent originales: quinoa aux prunes grillées à la vanille, biscuits à l'amarante et aux raisins secs, légumes racines au chia épicés... Voilà de quoi nous faire découvrir ces céréales autrement! On aime, aussi, le fait que 40 des recettes proposées soient pensées pour les personnes souhaitant réduire leur consommation de gluten, et estampillées comme tel, sans compter que de belles photographies agrémentent le tout.

(Guy Saint-Jean éditeur, 223 p., 2013, 19,95 \$, 9782894556924.)

Les légumineuses sont un excellent complément pour une alimentation équilibrée, et souvent sans viande, car elles sont riches en fibres, en protéines et en glucides. Elles peuvent donc devenir l'ingrédient principal de nos repas. Toutefois, il n'est pas toujours évident de savoir comment les utiliser et avec quoi les marier. En potages, en trempettes, en salades et en délices sucrés, **Légumineuses en folie: 100 recettes craquantes pour manger santé tous les jours** de **GENEVIÈVE TAYLOR** nous donne de bonnes raisons d'intégrer les légumineuses à notre alimentation. En plus de recettes colorées et attrayantes, les informations pratiques répertoriées dans ce livre en font une bonne référence en la matière.

(Guy Saint-Jean éditeur, 183 p., 19,95 \$, 978289455242.)

