

## Mes livres de cuisine chouchou

### Cuisine végétarienne

*Cuisine vapeur végétarienne*, Félicie Toczé, ed. Alternatives : j'adore les recettes saines et originales de Félicie.

*La cuisine santé des 5 saisons*, Félicie Toczé, ed. Alternatives : j'adore les recettes saines et originales de Félicie, ici autour de la médecine traditionnelle chinoise et du rythme des saisons.

*Epicerie naturelle maison*, Jennifer Hart-Smith, ed. Marabout : des recettes originales pour les condiments et fermentations.

*Tofu, l'anthologie*, Camille Oger, ed. La Plage, 2020 : 170 recettes d'Inde, du Japon, de Birmanie, de France ou d'Italie... Un voyage à travers les contrées du tofu, avec de magnifiques récits et photos.

*En bocal !* Linda Louis, ed. La Plage, 2022 : Conserves au vinaigre, stérilisées, à l'huile, lacto-fermentées, confitures et sirops, boissons fermentées et alcoolisées, bocaux prêts-à-manger. Ou l'art de la mise en bocal en 7 techniques et 100 recettes.

*L'appel gourmand de la forêt*, Linda Louis, ed. La Plage, rééd. 2020 : Ail des ours, mûres, cynorhodons, noix, girolles, asperges sauvages... En toute saison, les arbres, les plantes et les champignons de la forêt offrent au promeneur une nourriture locale, saine et sauvage. Linda Louis nous aide à les repérer et à la cuisiner.

*Cuisiner sans lait !*, Marie Chioca, ed. Terre vivante, 2016 : comment cuisiner de nombreux végétaux naturellement très riches en calcium, et réaliser les grands classiques en version « sans lait ».

*Les secrets de la pâtisserie bio*, Marie Chioca, ed. Terre vivante, 2014 : Ce n'est pas tout de remplacer par exemple le beurre par de la purée d'amande, la gélatine par de l'agar-agar ou le sucre raffiné par du mucovado ! Pour que la gourmandise soit au rendez-vous, il faut savoir comment utiliser, doser, combiner ces ingrédients pour qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes, et adapter les recettes.

*Recettes sublimes et sages au chocolat*, Marie Chioca, ed. Terre vivante, 2022 : le dernier opus hyper gourmand de Marie Chioca, réalisé avec sa fille Maud.

*Green kitchen – Recettes végétariennes du monde entier*, David Frenkiel + Luise Vindahl, ed. Alternatives : 90 recettes végétariennes inspirées par la cuisine du monde. Une démarche originale marquée par une volonté de proposer des recettes saines à base d'ingrédients naturels choisis pour leur potentiel santé, la plupart sans gluten et vegan.

*Green Kitchen – Semaine + weekend*, David Frenkiel + Luise Vindahl, ed. Alternatives, 2022 : plus de 100 recettes, testées et approuvées en famille pour cuisiner rapidement (moins de 30 minutes de préparation) les jours de la semaine où nous sommes débordés ; mais aussi des recettes plus longues pour se faire plaisir et ralentir notre rythme pendant le week-end.

*Calcium végétal*, Géraldine Olivo, ed. Alternatives, 2016 : des recettes simples et créatives pour enrichir son alimentation en calcium d'origine végétale.

*Levain*, Valérie Zannon, ed. Alternatives, 2021 : méthode simple et claire pour créer son levain, l'entretenir et l'utiliser à la maison.

*At home in the whole food kitchen, Celebrating the Art of Eating Well*, Amy Chaplin, Roost Books 2014. Toutes les astuces de la chef Amy Chaplin pour cuisine sainement, avec une influence macrobiotique, et tout faire maison : légumineuses, laits végétaux, fermentations, sauces... Une bible (en anglais).

## Cuisine végétale

*Simple & naturel*, Clémence Catz, ed. Solar : une référence pour cuisiner végétal au rythme des saisons.

*Chocolat végétal*, Clémence Catz, ed. Solar : les explorations gourmandes de Clémence Catz, reine du chocolat cru !

*Pur cacao*, Delphine Pocard, ed. Alternatives, 2016 : recettes gourmandes au cacao cru.

*Vegan*, Marie Laforêt, ed. La Plage : l'ouvrage culte pour faire connaissance avec la cuisine vegan.

*Healthy vegan*, Marie Laforêt, ed. La Plage : dans la continuité du précédent, pour élargir ses horizons.

*La vie végétale*, Marie Laforêt, ed. Solar : l'un des ouvrages les plus récents de Marie Laforêt, avec aussi des recettes de cosmétiques, produits d'entretien...

## Cuisine japonaise

*J A P O N – La tradition du végétal*, Lina Fiévet, ed. La Plage : un livre plein de poésie qui nous offre les plats japonais au fil des saisons, par trois générations de cuisinières nippones.

*Japonismes*, Félicie Toczé, ed. Alternatives : le Japon vu par Félicie, fusion et inspirant.

*Ma cuisine bio japonaise*, Emi Shimizu, ed. Akinomé : en vérité, un livre sur la cuisine des algues avec des recettes principalement japonaises.

Tous les livres de Laure Kié chez Mango, en fonction du thème qui vous intéresse : sushis, nouilles...

*L'heure du bentô*, ed. Philippe Picquier : pas un livre de cuisine mais un vrai coup de cœur, qui raconte les histoires de Japonais en explorant ce qui se trouve dans leur boîte repas de midi.