

# Idées de lecture...

## Documentaires :

# Cuisiner, c'est de saison

Retrouvez nos sélections sur 

et sur notre site [www.mediatheque-josephschaefer.fr](http://www.mediatheque-josephschaefer.fr)

**N'hésitez pas à réserver !**



### **Bocaux & conserves maison : l'encyclopédie**

*Tomsich, Nikolaus*

Artémis

Plus de 150 recettes illustrées pour préparer des sauces, des huiles, des chutneys, des terrines, des plats complets, des confitures ou des liqueurs suivant différentes méthodes de conservation : stérilisation, vinaigre, sel, huile, alcool et sucre.

**641.6 TOM 1020619089**



### **Boissons de nature : élaborer 60 recettes purifiantes, relaxantes ou dynamisantes**

*Isted, Michael*

Delachaux et Niestlé

Après un bref historique retraçant les différents procédés de fabrication à travers le monde, l'auteur propose soixante recettes de breuvages non alcoolisés à bases de plantes. Avec des indications sur la saisonnalité des herbes et sur la manière de les récolter.

**641.2 IST 1021571089**



### **Le brunch**

Marabout

150 recettes salées et sucrées pour toutes les saisons.

**641.5 BRU 1017799089**



### **Casse-croûte : sandwichs, hamburgers, bagels, wraps...**

*Yaouanc, Isabelle*

Editions Marie-Claire

100 recettes faciles et rapides pour préparer sandwichs chauds ou froids, bagels, paninis, etc.

**641.5 YAO 1002008089**

---



### **Green smoothies bien-être et santé**

*Nakazato, Sonoko*

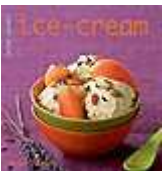
*Yamaguchi, Chôko*

Larousse

75 recettes rapides et faciles à réaliser, à base de fruits et de légumes verts pour prendre soin de sa santé. De nombreux conseils pour préparer ces smoothies et profiter de leurs bienfaits.

**641 NAK 1009159089**

---



### **Ice cream**

*Bulteau, Stéphanie*

Solar

Des recettes de crèmes glacées réalisées rapidement et sans sorbetière, avec la possibilité de créer ses propres parfums. Recettes traditionnelles et exotiques, de la fraise liégeoise à la pralinée créole, en passant par des fantaisies glacées comme la marquise aux fraises Tagada, les soufflés glacés à la réglisse.

**641.862 BUL 900345**

---



### **Précis de fermentation, la bible : retrouvez le chemin de la santé, grâce aux aliments fermentés : plus de 60 recettes de fruits et légumes fermentés**

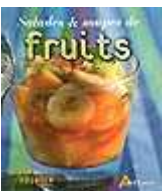
*Green, Fern*

Marabout

Des conseils pour faire fermenter ses aliments et des recettes pour préparer du kéfir, du kombucha, des pickles, des pâtes au levain, etc.

**641.7 GRE 1020903089**

---



### **Salades & soupes de fruits**

*Artémis*

30 recettes de plats à base de fruits, sucrés ou salés, froids ou chauds, pour préparer une salade de fruits rapés au gorgonzola, une salade d'ananas au basilic, une salade de fruits au parmesan, une salade de saumon à l'orange, une soupe de fraises à la coriandre, une soupe de mangues et d'oignons, etc.

**641.86 SAL 852661**

---



**Smoothies aux plantes sauvages : 50 herbes aromatiques sauvages, 50 recettes, calendrier de cueillette et conseils de récolte inclus : végétalien et savoureux**

*Bräutigam, Gabriele Leonie*

Ed. Médicis

Après avoir détaillé les bienfaits nutritionnels des plantes sauvages, l'auteure donne des conseils et des astuces sur la manière de les cueillir et de les conserver. Elle propose également cinquante recettes détox ainsi qu'un guide répertoriant cinquante plantes sauvages avec pour chacune d'elles : la période de cueillette, son emplacement, ses vertus thérapeutiques, son emploi en cuisine, etc.

**641.5 LEO 1009251089**

---



**So fresh ! : 150 recettes vitaminées pour les beaux jours : apéro d'été, barbecue, plancha, salades...**

Solar

Cent recettes légères et faciles à réaliser : apéritifs, entrées légères, plats rafraîchissants, desserts fruités, glaces gourmandes, boissons désaltérantes, smoothies ultrafrais.

**641.5 SO 1014931089**

---



**Yaourts maison**

Artémis

30 recettes pour réaliser des yaourts maison : à la mandarine, au mimosa, aux pruneaux, à la violette, etc. Avec un sommaire portfolio récapitulatif, le temps de préparation et le niveau de difficulté.

**641.86 YAO 924015**

---



**Rustica n° 2626**

24/04/20-30/04/20

---



**60 millions de consommateurs n° 559**

mai/juin 2020