

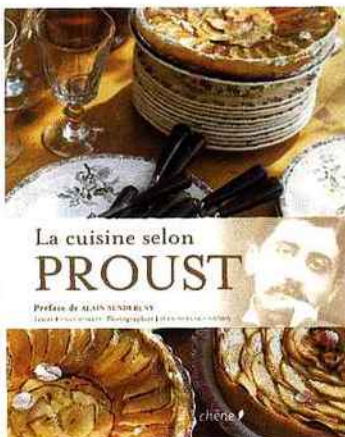
tentations

LIVRES

Littéraire

Si vous avez déjà lu et relu *À la recherche du temps perdu*, profitez de l'été pour savourer la cuisine selon Proust. Un livre érudit qui détaille les déjeuners de Combray, les mercredis de madame Verdurin ou le goûter avec Albertine. On y trouve aussi une cinquantaine de recettes dont celle des fameuses madeleines...

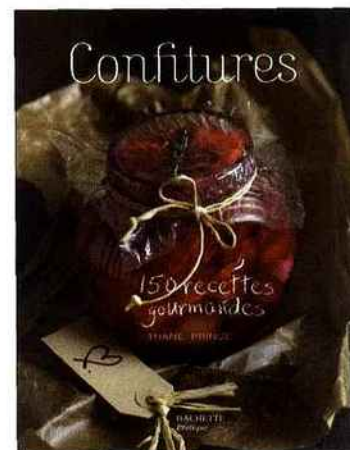
La Cuisine selon Proust de Anne Borrel, aux éditions du Chêne, 19,90 €



Prévoyant

Comme la fourmi de la fable, profitez de l'été pour faire confitures, pickles ou chutneys, autant de manières de conserver mûres, framboises, fraises, abricots, prunes, tomates, figues, coings... Et quand la bise sera venue, vous ne serez pas dépourvu !

Confitures, 150 recettes gourmandes de Thane Prince, aux éditions Hachette pratique, 19,90 €



Épicurien

Profitez des vacances pour potasser les bienfaits de la sieste, le secret paraît-il pour perdre du poids, être de meilleure humeur, apporter un regain d'énergie, être plus créatif, diminuer le stress, etc. Pour vérifier tout ça, direction le hamac !

Faites la sieste de Sara Mednick, aux éditions Marabout, 5,90 €



à l'été

Craquez pour les graines germées !

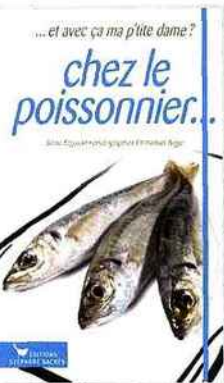
30 recettes de l'apéritif au dessert



Rattrapage

Si vous n'avez pas eu le temps cette année de vous mettre aux graines germées, faites une remise à niveau cet été. Tartines de fromage frais et pousses d'alfalfa, soupe miso aux graines de chou rouge, salade de poireaux aux graines de poireaux, galettes de légumes, découvrez 30 recettes simples et gourmandes pour mettre des graines germées dans votre vie.

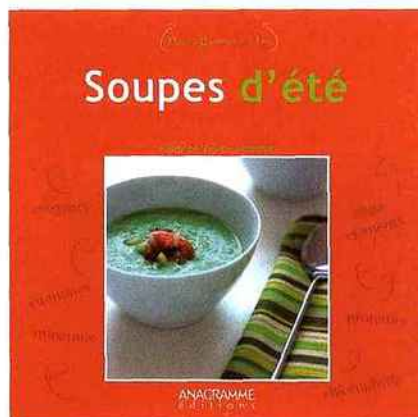
Craquez pour les graines germées de Sophie Menut, aux éditions Mango, 9,80 €



Marin

Un petit livre à glisser dans son sac de plage pour se familiariser avec les poissons et, qui sait, nouer des contacts avec les pêcheurs locaux. Outre le calendrier des poissons, vous y trouverez infos, photos, et recettes pour préparer comme un chef sardines, lous, soles, saint-pierres, poulpes ou tourteaux.

Chez le poissonnier de Sonia Ezgulian, aux éditions Stéphane Baches, 16 €



Rafraîchissant

Salées ou sucrées, les soupes d'été ont tout pour plaire. Inratables, light, riches en nutriments, rapides à préparer, elles se prêtent à toutes les variations. Cappuccino d'avocat, soupe au pistou ou aux herbes glacées, gaspacho de betterave, soupe de melon au gingembre, de pêche à la verveine ou de figue, l'été sera fresh !

Soupes d'été de Béatrice Vigot Lagandré, aux éditions Anagramme, 8,90 €