

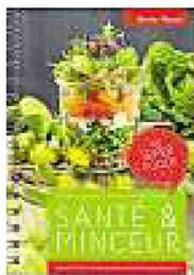
SAVEURS LIVRES

Il suffit de trois quarts d'heure pour préparer et cuire ce gratin de betteraves rouges pauvre en glucides de Betty Bossi.

Cuisine locale et de saison

Des recettes accessibles à tous, élaborées avec des produits frais, en vue de bien manger. C'est le menu de ces trois ouvrages enrichis d'astuces, sélectionnés pour vous par la rédaction.

PERDRE DU POIDS, GAGNER EN VITALITÉ

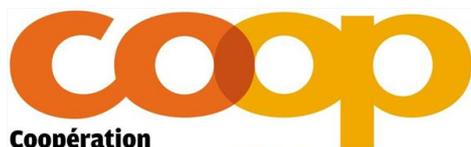


Mincir en mangeant sainement et équilibré, sans se priver, c'est la promesse de Betty Bossi avec ce cinquième «Santé & min-

ceur». Celui-ci mise sur la superfood, c'est-à-dire sur des aliments aux nombreuses vertus, afin de gagner en vitalité et en énergie. Betty Bossi privilégie les superaliments suisses, tels que betterave rouge, choucroute (si, si!), myrtilles, fromage d'alpage, noix ou millet.

Les recettes sont prévues pour deux personnes et tout est mis en œuvre pour simplifier le travail en cuisine et éviter le gaspillage. On apprend par exemple que le raifort pelé se congèle très bien et se râpe sans être dégelé.

«Santé & minceur – nos superfoods» de Betty Bossi, 43 fr. 90 chez Coop (disponible dans la plupart des points de vente)



Gesamt

Coopération Gesamt
4002 Bâle
0848 400 044
www.cooperation-online.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Magazines populaires
Tirage: 611'997
Parution: hebdomadaire



Page: 45
Surface: 58'825 mm²

Ordre: 844003
N° de thème: 844.003

Référence: 68849190
Coupage Page: 2/2

UNE RECETTE PAR JOUR



Aux yeux du chroniqueur culinaire français, «la meilleure façon de se nourrir, c'est de cuisiner». Il donne dans ce bel ouvrage une

recette par jour, avec plein d'infos et d'astuces en bonus. Ses suggestions pour cette semaine? Une flamiche aux poireaux au menu jeudi, avec de la crème fraîche et de la noix de muscade. Samedi, place à une soupe irlandaise, Saint-Patrick oblige (le saint patron de l'Irlande). Cette recette met en vedette les pommes de terre et le lard fumé. En plus de bonnes idées, l'animatrice de l'émission «Petits plats en équilibre» (diffusée sur TF1) emmène ses lecteurs à la découverte de spécialités françaises et internationales.

«Mieux manger toute l'année - 2018», Laurent Mariotte, Solar Editions, 31 fr. 70 dans les hypermarchés Coop

PRENDRE DE LA HAUTEUR



La nature est au cœur de cet ouvrage, au fil duquel l'auteure nous emmène dans un voyage culinaire à travers les Alpes. Elle partage 52 recettes, qui

privilégient les produits frais et locaux. Et livre une foule de conseils et de remèdes de grands-mères autour des herbes aromatiques, légumes, fromages et viandes. Envie de déguster ce printemps une mousse au chocolat et sirop de bourgeons de sapin? En randonnée, il s'agira de récolter une branche de sapin et une poignée d'aiguilles de bourgeons de sapin. Vous souffrez de rhumatismes? Les aiguilles de sapin sèches en infusion dans le bain permettraient d'y remédier.

«A table autour des Alpes - recettes des montagnes italiennes, françaises et suisses», Rachel Best, Jean-Christophe Van Waes, Ed. Slatkine, 34 fr. dans les grands points de vente Coop