

**CFPT**  
**Centre de documentation**



**Exposition de  
septembre 2020**

### **Recettes de lunch box : super facile**

Elisabeth et Valéry Guedes

Paris : Paris : Solar, 2020 191 p.

ISBN 978-2-263-16950-2

Résumé : Sur le thème d'une cuisine du quotidien, retrouvez 90 recettes inédites toutes photographiées de repas à emporter façon lunch box.

Accessibilité garantie avec des recettes nécessitant peu d'ingrédients et un temps de préparation limité. Au menu des préparations aussi bien salées et que sucrées, variées et originales, pour se composer des déjeuners complets, équilibrés et gourmands, avec ou sans viande et pleins de superaliments.

Tout pour se faire plaisir en faisant plaisir à son corps ! [Site de l'éd.]

**641 GUE**



### **100 recettes pour étudiants**

Marabout

Vanves : Marabout, 2020 191 p.

ISBN 978-2-501-15375-1

Résumé : 100 recettes pour étudiants : apéro, recettes faciles, veilles d'examen, dîner entre amis, soirée pizza, desserts... 100 % inratables ! [4e de couv.]

**641 CEN**



### **La Cucina di Big Mamma : les meilleures recettes de nos trattorias**

Big Mamma

Londres : Phaidon, 2019 378 p.

ISBN 978-1-83866-038-3

Résumé : Avec La Cucina di Big Mamma, l'équipe de Big Mamma dévoile les meilleures recettes de ses restaurants Pink Mamma, Pizzeria Popolare, La Felicità, Ober Mamma, BigLove, Mamma Primi, East Mamma, La Bellezza, Gloria et Circolo Popolare. Plus de 130 délicieux classiques italiens faciles à préparer chez soi et twistés à la sauce actuelle : des arancinis pour l'apéro aux linguines aux palourdes, en passant par les surprenants black tortelli, l'incroyable tarte au citron ou l'inoubliable torta al cioccolato. La jeune et fouguese équipe des chefs de Big Mamma révèle aussi ses tips de passionnés pour vous faire goûter l'Italie d'aujourd'hui, la vraie, et tout simplement cuisiner pour ceux que vous aimez. [4e de couv.]

**641 CUC**



## Devenez l'expert des cookies

Michel et Augustin

Vanves : Marabout, 2020 90 p.

ISBN 978-2-501-14899-3

Résumé : Ceci n'est pas un livre. C'est une grande aventure gourmande, humaine et souriante. [4e de couv.]

**641 MIC**



## En 1H je prépare mes lunchbox pour toute la semaine : 50 repas faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison

Isabelle Guerre

Paris/Vanves : Hachette pratique, 2019 157 p.

ISBN 978-2-01-708458-7

Résumé : Tendances Batch Cooking ! Pour chaque semaine retrouvez : - Le panier avec des produits de saison - La liste des courses et les menus de la semaine - Le déroulé des préparations à réaliser en 1H - Une cuisine zéro gaspi- 10 menus hebdomadaires complets, soit 50 déjeuners équilibrés à emporter au boulot - Des plats qui privilégient les produits frais et de saison - Une cuisine 0 déchet où tout est consommé et les restes réutilisés. [payot.ch]

**641 GUE**



## En 2h je cuisine pour toute la semaine : 80 repas faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison

Caroline Pessin

Paris/Vanves : Hachette pratique, 2018 247 p.

ISBN 978-2-01-335054-9

Résumé : Le Best-Seller du Batch Cooking!

Pour chaque semaine, retrouvez :

- 1 liste de courses complète classée par rayons
- Le menu de la semaine
- Le déroulé des préparations à réaliser en moins de 2h
- Le résultat de votre session
- Les gestes à réaliser le jour même pour la cuisson de dernière minute

Dans ce livre, vous trouverez :

16 menus hebdomadaires complets, soit 80 repas équilibrés pour toute la famille.

Des plats qui privilégient les produits frais et de saison.

Une cuisine 0 déchet où tout est consommé et les restes utilisés.

[Hachette]

**641 PES**



**Je prépare mes boissons maison** : 100 recettes saines, rafraîchissantes, nourrissantes, réconfortantes

textes et photographies Delphine Pocard

Mens : Terre vivante, 2019 131 p.

ISBN 978-2-36098-412-1

Résumé : Jus, sirops, boissons gazeuses, thés glacés... Comment se faire plaisir et partager des moments conviviaux, sans tomber dans le piège des boissons industrielles trop sucrées, à la composition douteuse ? Très complet, cet ouvrage vous propose un éventail d'alternatives maison, simples, saines et sans alcool : une centaine de recettes inventives, variées et personnalisables, à base de fruits et légumes frais et de produits de qualité pour répondre aux envies et besoins de chacun, à tout moment de la journée et en toutes saisons.

Que diriez-vous d'un virgin mojito basilic-myrrille ou d'un gaspacho pistache-oignon rouge à l'heure de l'apéro ? Pourquoi ne pas tester le cherbet, cette délicieuse citronnade algérienne, pour vous rafraîchir en été, ou déguster une boisson onctueuse et bien chaude en hiver, comme le chai latte au beurre, le lait d'or ou l'egg nog pour un maximum de réconfort ? Au fil des pages de ce livre, vous découvrirez également des propositions de jus et smoothies vitaminés, laits végétaux parfumés, lassis, boissons fermentées, etc., sans oublier les petites recettes bonus ludiques, astucieuses ou anti-gaspillage, telles que les crackers à la pulpe de légumes ou les biscuits à l'okara d'amande ! [4e de couv.]

**641 POC**



**Pâtisserie naturelle** : les recettes d'une pâtissière naturopathe

Jennifer Hart-Smith

Vanves : Marabout 191 p.

ISBN 978-2-501-14244-1

Résumé : Halte aux aliments ultra-transformés et mauvais pour la santé ! Ce livre vous explique comment choisir les ingrédients les plus sains et respectueux de l'organisme, en privilégiant les aliments complets et non transformés, les produits locaux, frais et de saison. Petits biscuits, brioches, tartes, gâteaux de fête, classiques de la pâtisserie française revisités. Préparez des gâteaux délicieux pour faire plaisir aux petits et aux grands. Naturopathe et pâtissière, Jennifer Hart-Smith a créé une gamme de biscuits personnalisés à base de farines alternatives, les Tookies. [4e de couv.]

**641 HAR**



## **Le monde du riz** : connaissances générales et 100 délicieuses recettes

Tobias Meier

[Zürich] : Helvetas Lenzburg : Fona, cop. 2004 189 p.

ISBN 3-03780-517-X

**641 MEI**



## **Recettes rapides pour sportifs affamés**

Shalane Flanagan et Elyse Kopecky

Paris : Amphora, 2020 249 p.

ISBN 978-2-7576-0386-4

Résumé : Après le succès de leur premier livre RUN FAST EAT SLOW, best-seller international, Elyse Kopecky, cheffe et Shalane Flanagan, championne d'athlétisme, vous proposent de nouvelles recettes originales et savoureuses pour répondre à vos besoins de sportifs en quête de nouveaux défis. Cuisinez rapide et facile, découvrez les super-aliments qui feront booster vos performances. Plus de 110 recettes, du petit déjeuner au dîner en passant par le brunch et les en-cas pour sportifs. [4e de couv.]

**641 FLA**

## **Des céréales qui changent !**

textes Valérie Cupillard

Mens : Terre vivante, 2019 119 p.

ISBN 978-2-36098-414-5

Résumé : Boulgour de sarrasin, semoule fine de maïs ou de millet graines d'amarante ou de teff, flocons de quinoa ou de riz : avec ces céréales ou assimilées. voici de quoi changer... nos habitudes ! Place à la créativité et aux surprises avec des formes variées : croquettes et galettes végétales, taboulés et risotto revisités, légumes farcis, salades complètes végétariennes, soupes reconstituantes, granola, barres énergétiques et même muffins... Une quarantaine de recettes qui améliorent notre santé en douceur en faisant le plein de vitamines, minéraux, antioxydants et protéines : par exemple, la lutéine du maïs est incontournable pour les yeux, le millet très riche en vitamine E, est excellent pour le cerveau, le sorgho, contenant en abondance fer, calcium et phosphore, est un reconstituant hors pair, le sarrasin, le quinoa et l'amarante contiennent tous les acides aminés essentiels, et se substituent parfaitement aux protéines animales. De l'entrée au dessert ces recettes raviront les végétariens et végétaliens ainsi que les personnes intolérantes au gluten... mais ce sont avant tout des recettes gourmandes, qui permettront au plus grand nombre de s'approprier une cuisine à la fois simple et raffinée, aux saveurs subtiles. De quoi faire l'unanimité autour de la table familiale ! Le seul livre sans gluten exclusivement consacré aux céréales santé sous forme de flocons, grains et boulgours. [4e de couv.]

**641 CUP**



## **50 nuances de patate douce**

Juju Fitcats

photographies : Bernard Radvaner

Paris : Solar, 2019 143 p.

ISBN 978-2-263-16035-6

Résumé : Depuis maintenant deux ans que je partage avec vous ma motivation, mes conseils sportifs et mes recettes saines et gourmandes sur YouTube et Instagram. j'avais l'envie de voir BEAUCOUP plus grand, pour VOUS ! Je suis une FAN inconditionnelle de patate douce et vous m'avez souvent demandé pourquoi je ne vous livrais AUCUNE recette contenant ce super aliment. Voilà ma réponse avec ce livre, où, pour le plus grand bonheur de vos moustaches, je vous offre 50 RECETTES élaborées autour de ce produit magique. Laissez-vous séduire : ces recettes sont s'en taper les quatre pattes en l'air ! Parole de Fitcat ! [4e de couv.]

**641 FIT**



## **Healthy & gourmand : FastGood Cuisine**

Charles Gilles-Compagnon

Photographies de Franck Schmitt

Neuilly-sur-Seine : M. Lafon, [2019] 126 p.

ISBN 978-2-7499-4056-4

Résumé: Charles Gilles-Compagnon de FastGoodCuisine vous livre son expérience personnelle, ses conseils et ses règles de bases pour manger sainement, faire de l'exercice... sans jamais oublier de se faire plaisir ! Découvrez près de 50 recettes saines et gourmandes, du petit déjeuner au diner en passant par les snacks avant une séance de sport : pancakes protéinés, smoothie bowl, fajitas aux crevettes, wraps, mug cakes... Une mine d'idées pour allier santé, gourmandise et plaisir ! [4e de couv.]

**641 COM**

