

## Envie de jouer au Robinson ?

► Pour vivre en autosuffisance dans les bois... et chez soi, le célèbre ethnobotaniste François Couplan, auteur de nombreux ouvrages, vient de sortir "Le Guide de la survie douce en pleine nature" (Larousse; 17,90 €). Dans ce volumineux ouvrage, généreusement illustré, il livre un véritable mode d'emploi pour survivre en milieu naturel. A commencer par simplement préparer un feu ou un bivouac confortable, apprendre à s'orienter ou se déplacer, mais aussi à distinguer les espèces dangereuses de celles qui sont inoffensives et comestibles, trouver de l'eau... Le temps d'une expérience lors des vacances mais pourquoi pas des habitudes, trucs et réflexes à adopter toute l'année et apprendre à vivre en autonomie au plus près de la nature. François Couplan y explique, par exemple, comment et pourquoi prendre un bain de boue, "l'un de ses grands plaisirs dans la nature"...



## Se laisser tenter par l'alimentation crue

► Vous allez camper et n'avez que des aliments crus à manger ? C'est le moment ou jamais d'emporter avec vous "La cuisine antiraplpla" (Éditions Soliflor; 15 €). Dans ce joli petit carnet, Amy Webster propose 60 recettes crues pour se détoxiner, renforcer son immunité et retrouver sa vitalité. "Il s'agit d'une alimentation pure, végétarienne, exempte de gluten, de produits laitiers, de produits d'origine animale et de tous produits industriels, raffinés, transformés, traités et manipulés", explique l'auteur. Les principaux aliments sont des légumes, fruits, oléagineux, graines et céréales germées, jeunes pousses, algues, épices, herbes. Quelques exemples de recettes, histoire d'avoir l'eau à la bouche : une salade d'épinards à la mangue, des rouleaux de printemps aux crudités, une tarte aux baies fraîches...



# EN VALISE, LES LIVRES !

► En voulez-vous ? En voilà, des idées de lectures légères à emporter dans les bagages cet été.

Petite sélection Laurence Dardenne

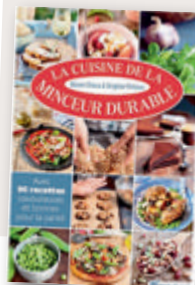
## Des coulis pour devenir une bombe énergétique

► Le temps des vacances, c'est aussi celui des bons fruits et légumes, donc des confitures et des coulis. Coulis de betteraves myrtilles, au céleri vert et à la coriandre, au rutabaga et racines de persil, légumaise aubergine et feuilles de citronnier thaï pour accompagner un poisson; coulis piquant aux tomates, gremolata à l'orange et au citron; coulis carotte orange au curcuma et miso jaune pour les risottos et les pâtes... Ou alors, rayon sauces, une vinaigrette aux figues, à la pistache et aux trois huiles, à l'ail sauvage et aux piments, au concombre et oignons rouges voire à la betterave pour varier le plaisir des salades. De l'imagination, Martine Fallon, consultante en diététique, n'en manque pas. Dans son dernier ouvrage, "Sauces et coulis" (Éditions Martine Fallon; 21,95 €), elle propose pas moins de 100 recettes inédites pour devenir une bombe énergétique. Rien que ça... Il faut dire que l'"agitatrice de goût", comme elle se plaît à se qualifier, en connaît un morceau en matière de cuisine énergétique, sa grande passion, elle qui a démarré ses écritures gourmandes il y a plus de 15 ans. Et qui, aujourd'hui, organise conférences, ateliers de cuisine et cures détox.



## Cap sur la cuisine minceur durable

► Le soleil, la chaleur, les maillots et donc, plus que jamais, l'envie de manger léger. Dans "La cuisine de la minceur durable" (Éditions Terre vivante; 22 €), Marie Chioca, auteure, créatrice et photographe culinaire, et Brigitte Fichaux, diététicienne et "militante" pour une alimentation biologique, proposent 90 recettes savoureuses et bonnes pour la santé. Cabillaud et pommes de terre nouvelles, sauce laitue de mer, pain de mie "magique" levé et cuit à la vapeur, cannelloni de blé noir, salade tiède de quinoa, lentilles du Puy et poireaux confits, tombé de chou chinois au shiitaké, milk-shake glacé aux myrtilles ou gâteau au yaourt un peu revisité..., on ne sait par quoi commencer, tant tout a l'air furieusement délicieux. Et de judicieux conseils de diététique



en prime : pourquoi les bonnes protéines au bon moment, comment ne pas se priver des bons gras, quelles boissons choisir et en quelle quantité prendre la collation obligatoire et sucrée de 17 heures...