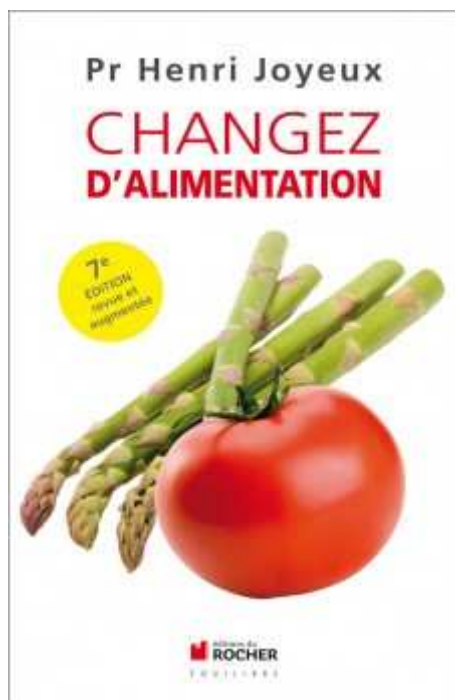


## Bientôt Noël volume 2 !!

Noël n'est peut-être pas le moment idéal pour parler de la cuisine, de la santé et des valeurs sûres qu'il faudrait retrouver dans nos cuisines, mais, d'un autre côté, il est bien dans l'air du temps de parler d'un grand retour à la cuisine faite maison et c'est l'occasion de le faire et, surtout, d'offrir des cadeaux qui sont une invitation à ce retour au 'fait à la maison'... Voici donc un choix de livres pour construire ce bonheur de la belle table chez vous, tous les jours, tout au long de l'année...



**Changez d'alimentation** : le livre du professeur Henri Joyeux connaît une septième édition, revue, corrigée et augmentée, ce qui prouve que son combat pour une meilleure alimentation continue plus que jamais au moment où le gouvernement invite une fois de plus les annonceurs alimentaires à plus de sérieux, à un plus grand sens de leurs responsabilités et la population française à prendre bien en compte que la santé est liée à ses comportements alimentaires. Oui, indiscutablement, manger est une façon de se maintenir en santé, d'éloigner certains maux, parfois même de se soigner...

Certes, les principaux conseils de cet ouvrage sont connus, mais **maintenant, il faut les intégrer**. Oui, nous savons bien que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, mais trop souvent nous prenons un café en vitesse avant de sauter dans notre voiture et de filer en vitesse vers le lieu de travail... Nous savons depuis longtemps qu'il faut manger des fruits et des légumes, mais franchement cela va si vite de faire des frites et du steak haché que l'on sort au

dernier moment du congélateur...

Des fruits secs, des fruits et légumes de saison, des aliments cuits à la vapeur douce, de bonnes sources d'oligo-éléments, des listes de produits à utiliser, des recettes santé, bref, on trouve tout cela et après la lecture de ce livre, **on est convaincu qu'il est grand temps de changer d'alimentation**, au moins de proscrire certaines mauvaises habitudes... Pour ceux qui imagineraient, à tort, qu'améliorer ses us et coutumes alimentaires serait tristounet, je vous conseille les pages sur le vin, sur le chocolat, le miel...

**Je ferais bien une soupe** : changez ses habitudes, **c'est aussi revenir à des plats simples** comme on les réalisait autre fois dans les familles.

Par exemple, nous sommes en hiver, **il est donc temps de faire des soupes avec des légumes de saison et de terroir**. En Bourgogne, par exemple, si je prends ma région en premier, on va manger des compositions avec choux, poireaux, pommes de terre, carottes, citrouille et autres légumes que l'on aura réussi à faire pousser ou conserver... Mais ces soupes dispensent-elles d'être original, festif, agréable à l'œil ?



Absolument pas, et cet ouvrage de la collection **terre vivante** qui est basé sur le bio et le simple, donne d'excellentes recettes pour réjouir toute la famille : velouté de panais au beurre salé, crème rigolote à la vitelotte et à l'échalote, velouté très simple et sublime au **potimarron**, **bouillon de poule aux carottes et aux poireaux**, **bisque de gambas aux légumes et piment d'Espelette**, **crème festive de topinambours au canard**...

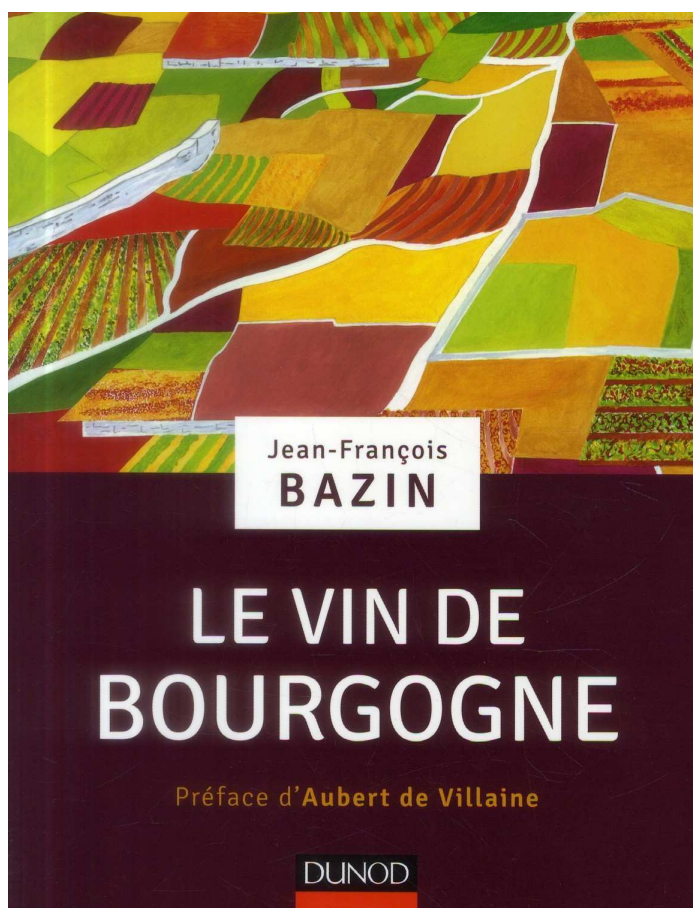
Bref, tout cela ouvre l'appétit et les recettes sont globalement très simples à exécuter... Attention, pour que tout soit parfait, on vous conseille des produits bio, traditionnels, locaux, frais... mais vous vous en doutiez, non ?

**Le vin de Bourgogne** : je sais bien que le vin de Bourgogne est réputé pour son prix, **mais cela ne doit pas nous faire oublier son goût, son histoire, sa tradition, son terroir**... Oui, vous le savez bien, il s'agit d'un trésor, tout simplement, le trésor de la Bourgogne, de ses ducs et, surtout, de tous ces viticulteurs qui ont conservé les savoir-faire, qui les ont améliorés et transmis...

**Alors offrir un beau livre sur les vins de Bourgogne, avec une bonne bouteille**, voilà de quoi se faire un ami d'un gendre, d'un beau-père... et même d'une belle-mère si j'en crois mon expérience !

Il y a des noms qui chantent et résonnent dans nos têtes, dans nos cœurs et des souvenirs œnologiques incroyables qui nous assaillent... Ah !!! Clos Vougeot, Fixin, Puligny-Montrachet, Vosne-Romanée...

On trouve là des éléments techniques, historiques, gastronomiques... La véridique histoire du Kir ? Justement, ce n'est pas si simple... Une erreur ? Un goût spécifique ? Le chanoine n'a rien inventé, mais durant son très long mandat de maire de Dijon, il a tellement offert de ce petit vin blanc cassis que le nom est devenu un nom commun, le kir...



Moi, je vous conseillerais bien d'offrir cet ouvrage avec une bouteille de la Côte chalonaise, **un Givry rouge, un Mercurey blanc ou un Rully rouge**... enfin, je dis cela parce que je parle des vins proches de chez moi et que j'apprécie particulièrement...

**Le gourmet solitaire** : comment, pour les fêtes, se limiter à des livres pratiques, si beau soient-ils ? C'est pour compléter ces choix que je vous invite à pénétrer l'univers de Taniguchi, le roi des mangaka, du moins, pour rester honnête, celui que j'aime le plus et depuis longtemps...

# TANIGUCHI & KUSUMI LE GOURMET SOLITAIRE



casterman écritures

Il est accompagné dans cet ouvrage qui vient d'être réédité par les éditions Casterman dans la collection **écritures**, par le scénariste Kusumi, spécialiste de gastronomie.

On va dans cet album, écrit dans le sens habituel de lecture, ce qui rassurera les lecteurs qui n'ont pas l'habitude du manga, **voyager de plat en plat, de lieu en lieu**, de façon à satisfaire le palais exigeant d'un héros qui reste presque inconnu... Une bande dessinée qui nous installe entre le reportage et la fiction, entre la bande dessinée et le guide gastronomique... **Bref, un livre qui ouvre l'appétit ... et donc à dévorer !!!**



*Bonnes fêtes de Noël et de fin d'année à tous...*