



## Des livres à déguster sans modération

### Cuisiner avec sa maman

Cuisiner est une affaire de famille et quelle meilleure période que les vacances d'été pour en profiter. Nathalie Valmary l'a bien compris. Elle signe son premier livre, didactique et ludique, à l'usage des mamans... et des enfants ! Faire les courses, savoir choisir de bons produits, laver, éplucher, râper, pétrir.. tout devient un plaisir. Cuisiner avec ses enfants, c'est non seulement leur apprendre à manger sainement, à goûter, à s'amuser, mais c'est aussi l'occasion de les responsabiliser, de développer leur autonomie, leur apprendre le travail en équipe et leur transmettre un patrimoine culinaire. L'auteur, entourée de ses enfants, a concocté une cinquantaine de recettes très faciles. Alors n'hésitez pas, vous aussi, à vous lancer avec vos marmitons dans la préparation des repas... et fabriquez-vous de jolis moments de complicité et de plaisir ! (existe aussi avec les papas).

*Génial ! Je cuisine avec maman, Nathalie Valmary, éditions de la Martinière, 192 pages, 16,90 euros.*

### Devenir un pro des cocktails

Rien de mieux l'été que de prendre le temps de siroter un bon cocktail sur la terrasse ou au bord de la piscine. Julien Escot, chef barman à la renommée internationale et formateur en « *mixologie* » (la

science des mélanges), nous apprend tout sur les cocktails avec ses Leçons de dégustation. Celles-ci se présentent en deux parties. La première recense tout ce qu'il faut savoir sur le bar et ses techniques pour maîtriser comme un pro l'art du cocktail : l'équipement, la verrerie, les méthodes d'élaboration, les alcools, la décoration... La seconde présente 90 cocktails : mélanges effervescents et raffinés, légers et onctueux, tropicaux et exotiques... que ce soient des boissons de référence (Dry Martini, Bellini, Singapore Sling...) ou ses propres créations, Julien Escot en dévoile l'origine et les recettes officielles. Sans oublier des photos de Patrick Aufauvre qui, à elles seules, donnent déjà envie de tremper ses lèvres dans les cocktails.

*Leçons de dégustation : cocktails, Julien Escot, éditions de la Martinière, 160 pages, 15 euros.*

### Se faire plaisir sans gluten

Ce livre est une histoire de famille et de transmission : quand Clémentine, fille du grand chef Michel Oliver, découvre son intolérance au gluten, c'est la consternation. Elle qui était habituée aux saveurs délicates de la cuisine de son père (Michel est le fils de Raymond Oliver, célèbre chef étoilé du Grand Véfour, à Paris) va devoir se contraindre à un régime sans gluten. Rien dans les ouvrages qu'elle consulte lui donner envie d'aimer cette nouvelle alimentation.

Partant de ce constat, Michel Oliver et sa fille ont concocté ce livre à quatre mains avec comme objectif se régaler en excluant toutes traces de gluten dans les plats proposés.

A l'arrivée, père et fille proposent des recettes faciles, savoureuses, toutes revisitées, testées et approuvées pour être garanties 100 % sans gluten. C'est le cas entre autres de clafoutis de tomates cerises au cumin, blanquette de veau, nuggets de poulet, moelleux au chocolat au gingembre confit, crumble aux pommes et raisins secs, sablés...

En bonus, de très nombreux conseils pratiques : liste des ingrédients 100 % sans gluten, idées-menus, lunch-boxes...

*Je cuisine sans gluten et je me régale !, Michel Oliver, éditions Albin Michel, 160 pages, 15,90 euros.*

### Macaron

Christophe Felder, roi de la pâtisserie, livre toutes ses astuces et petits secrets pour réussir les macarons. Et comme l'auteur est un fin pédagogue, tout est fait pour que cela paraisse très simple à l'arrivée. Et comme cela ne gâche rien, le livre est illustré de très belles photos mettant en avant les produits. Au total, ce sont 100 recettes de



macarons, sucrés et salés, classiques ou gastronomiques qui sont proposés dans cet ouvrage. Un véritable festival de saveurs : chocolat, vanille, café, pistache, rose, caramel au beurre salé, coco, menthe, réglisse, marron, fraise, cassis, mûre, melon, caramel-pomme, framboise-anis, cheesecake-abricot, carotte, moutarde, patate douce-coco, jambon-beurre, betterave, balsamique, foie gras épicé...

*Macaron ! Christophe Felder vous dit tout, éditions de la Martinière, 264 pages, 15 euros.*

## Les secrets de la cuisine japonaise

Dans le livre de la cuisine japonaise, la traduction du livre de cuisine le plus vendu au Japon, les plus grands chefs livrent leurs secrets ! Vous apprendrez par exemple à cuisiner vous-même ce menu de printemps composé de boulettes de crabe à la soupe claire, de Sayori émincé à la « fleur de colza », de Shinodamaki à la pâte de crevette, de fleurs d'œufs de cabillaud aux haricots, ou encore de fraises au yaourt parfumé au matcha...

De la préparation des mets à l'art de les disposer dans la vaisselle, toutes les techniques pour réussir des plats à la fois bons et beaux vous sont proposées.

*Le livre de la cuisine japonaise, Catherine Lemaitre, édition du Chêne, 256 pages, 35 euros.*

Sélection : Grégoire Amir-Tahmasseb