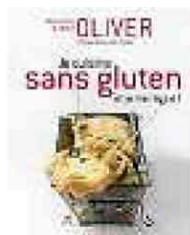


## Livres Cuisine et santé



Un cardiologue et deux chefs étoilés publient un recueil de recettes « cardiologiquement correctes » mais savoureuses car *Cuisine du cœur* doit rimer avec bonheur ! Avec des conseils pour une meilleure hygiène de vie et des astuces pour éviter les pièges nutritionnels, c'est un guide précieux pour tous ceux qui souhaitent retrouver de bonnes habitudes alimentaires.

■ **LIRE** La cuisine du cœur, Dr Fischbach, Michel Portos et Nicolas Magie, éd. Féret, 19,80 €.



## Sans gluten

Quelle galère lorsqu'on est allergique au gluten. D'autant qu'il se cache dans de nombreux aliments. Pas question pour autant de renoncer aux blinis, cakes, pizzas et autres crêpes. Ce livre permet de retrouver enfin le goût de tous ces plats interdits à travers 100 recettes, de l'apéritif au dessert. Les plus : des conseils pour repérer le gluten caché, des recettes sans gluten et sans lait, des idées de menus...

■ **LIRE** Je cuisine sans gluten et je me régale, Clémentine et Michel Oliver, éd. Albin Michel, 15,9 €.

## Plaisir végétarien

Et si, de temps en temps, on oubliait viande et poisson ? À travers ces 30 recettes, on découvre toutes les saveurs des légumes et des fruits, les vertus des pâtes et du riz complets. Toute la famille se régale avec les soupes, salades, pizzas aux légumes, pancakes et autres rouleaux de printemps.

■ **LIRE** Recettes végétariennes, cuisine 100 % saine, Valérie Lhomme, éd. Larousse, 7,90 €.