

## LIVRES

UNE SÉLECTION D'OLIVIER SCHÖPFER

### C'est bon même sans gluten



Les chiffres varient, mais selon le docteur Poilpré, qui signe la préface de ce livre, 20% de la population souffre d'intolérance au gluten et 70% est concernée à des degrés divers. C'est dire l'utilité de l'ouvrage de Clémentine Oliver, elle-même allergique. Avec son père Michel, grand chef cuisinier, elle a concocté plus de 100 préparations gourmandes, de l'apéro au dessert. Et c'est vrai que ces recettes,

comme la fougasse au romarin ou le clafoutis de tomates cerises au cumin, donnent l'eau à la bouche.

«Je cuisine sans gluten», Clémentine et Michel Oliver, Albin Michel, 162 pages, 21 fr. 20.

**On a bien aimé:** Un ouvrage gourmand, indispensable à ceux qui souffrent d'intolérance au gluten.

**On a moins aimé:** Dommage que toutes les recettes ne soient pas illustrées.

### En cuisine avec des légumes bio



Les paniers bio ont toujours plus la cote. Car de plus en plus de personnes ont conscience qu'il est bon de privilégier les variétés locales et de saison. Mais voilà, on peut se retrouver désemparé devant certains légumes, dont on ignore tout, jusqu'à la façon de les apprêter. Conscients de ce minidrame qui se trame dans l'ombre, les auteurs présentent dans cet ouvrage 50 légumes à déguster, des plus classiques aux plus originaux –

scorsonères, crosnes et autres rutabagas, et plus de 150 recettes savoureuses et faciles à préparer.

«Les recettes du panier bio, 50 légumes à savourer», Amantine Geers et Olivier Degorce, Terre vivante, 192 pages, 27 fr.

**On a bien aimé:** Belle mise en pages, richement illustré.

**Recettes faciles à concocter.**

**On a moins aimé:** La première partie du livre est franco-française.

### Le vinaigre mis à nu



Tout le monde connaît l'usage culinaire que l'on peut faire du vinaigre, notamment dans les sauces à salade. Mais ce produit, utilisé en Mésopotamie dès 5000 av. J.-C., a de multiples vertus autant pour l'entretien de la maison que pour l'hygiène et la santé. Ainsi, saviez-vous qu'il élimine la rouille, qu'il chasse les mouches, qu'il adoucit le linge et en ravive les couleurs, qu'il nettoie et purifie la peau, qu'il fortifie les ongles cassants, qu'il est excellent contre les piqûres de guêpe? Cette petite encyclopédie de 124 pages vous dit tout sur les différentes variétés de vinaigres, avec leurs usages et leurs spécificités. Une référence.

«Les secrets du vinaigre», Elisabeth Andréani et Françoise Maitre, Editions Larousse, 124 pages, 7 fr.

**On a bien aimé:** L'ouvrage est distrayant, très instructif et pratique.

**On a moins aimé:** Rien.



## Signé Imsand



### LE PROVERBE

«Les pauvres gens se regrettent bien plus que ceux qui ont de quoi»

*Lè poûrè dzin chë règrèton grô mé tyè hou ke l-an de l'akouè*

LA ROCHE (FR)

Proverbe tiré de l'ouvrage de Christine Barras, «La sagesse des Romands, proverbes de Suisse romande», aux Editions Cabédita.



## LA CLEF DES CHAMPS

LA CHRONIQUE DE PHILIPPE DUBATH, JOURNALISTE ET ÉCRIVAIN

### Le jour où la coccinelle s'est posée sur ma main

Il y a des jours où on n'est pas fier de soi. C'est comme ça. Moi, je n'étais pas fier de moi quand je pensais, ces derniers deux ans, avec une profonde amitié, à mon ami Walter. Voilà pourquoi. Il y a quoi, cinq ans, six ans – ne me dites pas que cela fait plus longtemps encore – Walter a fait une attaque cérébrale. On l'a retrouvé dans son garage après plusieurs heures, il aurait pu y rester, je veux dire qu'il aurait pu mourir, mais il a tenu bon. Tout de même, le mal soudain l'a diminué, comme on dit. Le langage, le mouvement d'une main ne sont plus comme avant. Les jambes non plus: il lui a fallu du temps pour réapprendre à marcher un peu, du temps et du courage. Il a aussi, grâce à des gens compétents, attentifs, présents, retrouvé le langage, on peut parler avec lui. J'en viens au fait que je ne me suis pas senti très fier de moi, par la suite.

Dans les jours qui ont suivi son accident, je me suis agité avec le cœur très gros, gonflé de fraternité et d'amitié. Mais c'est facile dans ces moments-là de faire le gentil. J'ai téléphoné à son fils, vu sa fille, parlé avec son épouse,

je suis allé faire des photos de son garage pour qu'on n'oublie jamais ce lieu. Car je savais bien que rien ne serait plus comme avant, que le garage, c'était fini. Quand il est allé en institution, pour apprivoiser sa nouvelle vie, son nouveau corps, je suis allé le voir à un rythme normal pour quelqu'un qui se prétend un ami. Et puis le temps a passé, une semaine, je n'ai pas pu y aller, puis une deuxième, puis un mois, puis trois mois, puis un an, deux ans, trois ans je crois. Je précise: jamais je ne l'ai oublié, j'ai souvent pensé à lui en passant devant son garage qui n'est plus un garage, ou en roulant ici et là. Je demandais des nouvelles à d'autres gens plus fidèles que moi qui étaient allés le voir et qui savaient comment Walter supportait son état et se bagarrait dur. Je ne me sentais pas bien, j'avais la conscience qui me griffait le cœur, je disais il faut que j'y aille mais le temps me mangeait et je n'y allais pas. Des fois on se demande pourquoi on fait les choses, des fois pourquoi on ne les fait pas. Et on n'a pas forcément de réponse. Walter, je lui dois beaucoup. Dès le moment où j'ai eu mon permis de conduire, il y a bientôt

quarante ans, et que je me suis acheté ma première 2CV, c'est lui qui a réparé ce qui foirait, c'est lui qui est venu me chercher, en toutes saisons, par tous les temps, même en hiver à minuit dans la neige, ou dans un parking souterrain où un cardan avait pété. Il avait adopté ma barque, mon moteur de barque, et j'aimais bien le matin le croiser devant son atelier en allant promener mon chien. Et puis l'accident...

Et puis l'autre jour. Je suis sur mon vélo au bord du lac à Vevey. Un cri. Je me retourne. Une chaise roulante. Walter qui m'appelle. On se rejoint, on s'arrête, on s'embrasse, plusieurs fois, fort. Il est plus beau que jamais, un visage d'empereur romain bon pour son peuple. On a parlé, ri, évoqué la 2CV. Je lui ai dit ma honte, ma gêne, mon amitié aussi. Il a évacué tout ça d'un geste de la main. C'est lui qui m'a retrouvé. Je sais où il habite, j'ai son numéro de téléphone portable. Le temps ne va pas s'emparer de moi comme ça, cette fois. Et je vous jure: quand je suis arrivé chez moi, je suis passé par le jardin et là, la première coccinelle de l'année s'est posée sur ma main.

## Terre & Nature

EDITEUR TERRE ET NATURE SA

[www.terrenature.ch](http://www.terrenature.ch)

Une publication d'Edipresse Suisse

Directeur général d'Edipresse

Suisse: Serge Reymond

Directeur éditorial Suisse:

Eric Hoesli

Directeur ventes marketing:

Jean-Paul Schwindt

Adresse postale:

Avenue de la Gare 33,

1001 Lausanne

Adresse des bureaux:

Rue Pépinet 1, 1003 Lausanne

Tél. 021 349 40 72

ou 021 349 45 45,

fax 021 349 40 79 - email:

[redaction@terrenature.ch](mailto:redaction@terrenature.ch)

Directeur-rédacteur en chef:

Xavier Duquaine

Responsable éditoriale:

Céline Prior, rédactrice en chef

adjointe

Chef d'édition: Albert Pauchard

RÉDACTION

Rédacteurs:

Pierre-Alain Cornaz, Claire Muller,

Marjorie Siegrist, Olivier Schöpfer,

Alexander Zelenka.

Photographes: Olivier Born,

Marcel Imsand.

Collaborateurs réguliers:

Aino Adriaens, Daniel Aubort,

Martine Bernier, Véronique

Curchod, Isabelle Erne, Alain Prêtre,

Nicolas Verdan.

Chroniqueurs: Sylvie Bonvin,

Jacques-Etienne Bovard, Corinne

Desarzens, Philippe Dubath.

Mise en page: Francis Agasse

(publicité), Graphimédia (texte).

ADMINISTRATION

Assistante: Brigitte Muller.

VENTES ET MARKETING

Responsable:

Natacha Décoppet.

Assistante:

Angèle Girardet.

MÉDIATION

Daniel Cornu,

[www.mediateur.edipresse.ch](http://www.mediateur.edipresse.ch)

RÉGIE PUBLICITAIRE

Naturemedia Régie

Adresse postale

c/o Terre&Nature SA

av. de la Gare 33, 1001 Lausanne

Adresse des bureaux

rue Pépinet 1, 1003 Lausanne

[www.naturemedia.ch](http://www.naturemedia.ch)

Responsable publicité

Marché national, local et régional:

Jean-Georges Borel,

tél. 021 349 40 93,

mobile: 079 544 70 58,

fax 021 349 40 79,

e-mail:

[jean-georges.borel@edipresse.ch](mailto:jean-georges.borel@edipresse.ch)

Key Account Manager

Marché national:

Urs Ziegler - Ziegler

Communications, Breitenstrasse 20,

8910 Affoltern a.A.,

tél. 043 305 76 76,

mobile: 079 389 12 48,

fax 043 305 76 78,

[uziegler-comm@bluewin.ch](mailto:uziegler-comm@bluewin.ch)

PUBLICITÉ ONLINE

Romandie Online SA,

route de Champ-Colin 14,

1260 Nyon 2, tél. 022 994 52 25,

mobile: 079 774 30 25,

fax 022 994 55 23,

[contact@romandie-online.ch](mailto:contact@romandie-online.ch)

LA BOURSE DES PETITES

ANNONCES

tél. 0848 890 901,

fax 0848 890 991,

e-mail: [petitesannonces@terrenature.ch](mailto:petitesannonces@terrenature.ch)

[www.naturemedia.ch/petites\\_annonces](http://www.naturemedia.ch/petites_annonces)

ABONNEMENTS

Service des abonnements,

Avenue de la Gare 33,

case postale 930, 1001 Lausanne,

tél. 0842 800 288,

fax 021 349 31 69, e-mail:

[abos.periodiques@edipresse.ch](mailto:abos.periodiques@edipresse.ch)

[www.terrenature.ch/abonnement](http://www.terrenature.ch/abonnement)

TIRAGE ET AUDIENCE

23 422 exemplaires

(certifié REMP/FRP),

99 000 lecteurs (REMP-2012-1)

La rédaction décline toute

responsabilité envers les manuscrits

et les photos qui lui sont soumis.

IMPRESSIION

Centre d'impression Edipresse - Lausanne

Imprimé sur du papier certifié FSC®

Les hors-séries et suppléments

Terre&Nature encartés ne sont pas

imprimés sur du papier certifié FSC®.

