

BIO Livres et Médias



C'est pas de la tarte

Et pourtant, si ! Ce qui fait l'originalité des recettes de cet auteur, ce sont justement les fonds de tarte. Réalisés à partir de céréales, de graines, de fruits, de légumes, de pain ou encore d'agar-agar, ils sont incroyables de légèreté et de saveurs. Ces ingrédients bio ou naturels, intéressants pour leur apport nutritionnel, surprendront vos papilles ! 29

recettes de tartes, sucrées ou salées, aussi gourmandes que simples à préparer, vous inviteront à oublier les traditionnelles pâtes brisées ou feuilletées.

De Fannie Denault, éd. La Plage, 72 p., 9,90 €.

Petit guide de survie pour une consommation responsable

Pourquoi consommons-nous ? Qu'est-ce qui nous pousse à acheter ? Quels sont les effets de cette consommation ? Ce petit guide, qui se veut un outil drôle et amusant pour comprendre les rouages de la consommation et du marketing, n'a pas vocation à vous faire arrêter de dépenser. Bien au contraire. Il s'agit de rappeler ce qu'est la consumma-

tion consciente et responsable, tout en passant en revue le schéma de société dans laquelle nous vivons. Pour que chacun puisse s'investir pour changer le système... à son niveau !

De Christian Zilocchi, éd. Jouvence, 160 p., 9,90 €.



Sans pain, sans lait ou l'hygiène intestinale

Maladies et nourritures sont intimement liées : lait et pain (blanc) sont à l'origine de souffrances pour beaucoup. Comprendre ce qui se passe quand le corps nous envoie des messages d'alerte ; apprendre ensuite, grâce à des recettes de cuisine adaptées aux saisons et aux associations alimentaires, à réformer ses habitudes ; devenir enfin res-

ponsable de sa santé et de son bien-être : voilà le défi quotidien lancé par l'auteur. Pour les ballonnés de l'après-repas, les fatigués dès le matin et les tout le temps malades.

De France-Hélène Rouvière, éd. Amyris, 208 p., 25 €.

Non aux oranges carrées !

Pourquoi ? Parce que, depuis des années, l'opacité des messages publicitaires, l'incohérence des surproductions alimentaires et les mensonges récurrents et dévastateurs transforment notre alimentation en bombe à retardement. De A comme additifs à Y comme yaourts, en passant par E comme édulcorants, vous trouverez dans ce guide pratique

des informations surprenantes et troublantes sur des produits de notre alimentation, des centaines de conseils et des règles simples pour changer sa façon de faire ses courses.

De Stéphane Guillbaud, éd. Guy Trédaniel, 224 p., 22 €.



Guide des labels de la consommation responsable (2009-2010)

Les labels certifiant les qualités environnementales ou sociales des produits que nous achetons et des services qui nous sont proposés peuvent faciliter nos choix, mais ils sont très nombreux et peu connus du grand public. Pour nous aider à faire le tri, ce guide clair et pratique décrypte les principaux labels et pictogrammes existants. Regroupés

par famille (alimentation, hygiène, cosmétiques...), ils sont analysés selon une approche systématique et rigoureuse validée par l'Ademe.

Par les experts de mescoursespourlaplanete.com, éd. [Pearson] Education France, 172 p., 9,95 €.