

NOUVEAUTÉS DOCUMENTAIRES VIE PRATIQUE - CUISINE - SANTÉ

**NOTRE SÉLECTION DE TITRES
DISPONIBLES EN SEPTEMBRE 2025
DANS LES 11 BIBLIOTHÈQUES
MUNICIPALES DE RENNES**



Acheter son logement : 2025

Doleux-Janat, Catherine
Prat

Présentation des différentes étapes d'un achat immobilier : comment trouver son logement, les intermédiaires à contacter, les questions à se poser, la façon de financer son projet, les prêts aidés ou encore ce qu'il convient de faire en cas de contentieux. Avec des modèles de lettres et de contrats. A jour des dernières réformes.



Le petit peuple des cadavres

Charabidze, Damien
(1982-....)
Tana

Retraçant plus de 200 enquêtes et quinze ans de recherches, l'auteur présente l'entomologie médico-légale à travers l'évolution de ses pratiques, de l'ancienne Chine aux affaires criminelles contemporaines. Il dévoile l'importance des insectes dans les cadavres à travers leur présentation en justice en tant que preuve ou encore leur impact sur les verdicts.



Les haies : réponses artistiques aux crises climatiques

Manuella

Des chercheurs, des philosophes, des paysagistes ou encore des artistes proposent des solutions artistiques aux crises climatiques. Ils montrent comment restaurer la biodiversité et façonner les paysages en plantant des haies.



50 anecdotes sur l'histoire de la médecine

Camus, Raphaël
Perrin

Cinquante anecdotes sur l'histoire de la médecine : les exorcistes de l'antique Mésopotamie, les moines guérisseurs du Moyen Age, l'effrayant costume du moine de peste, l'origine du mot césarienne, les raisons des saignées, entre autres.



Plongez dans votre cerveau : l'explorer, c'est l'appivoiser

Chokron, Sylvie
Presses de la Cité

Sous la forme de courts articles, la neuropsychologue répond à des questions sur le cerveau, son fonctionnement et ses actions au quotidien. Différents sujets sont abordés tels que les rêves, le bonheur, l'intelligence et l'amour.



Manger : la faim des injonctions ! : pourquoi et comment l'alimentation ne devrait pas être un problème

Da Silva, Nicolas
First Editions

Décryptage des besoins et du comportement alimentaires, à travers lequel l'auteur déconstruit les mythes et partage des outils de compréhension afin de se réconcilier avec son corps, autant sur le plan physique que mental.



Le glucose à juste dose : faites du sucre un allié de votre santé

Doray, Claire
First Editions

Présentation du rôle du sucre dans l'organisme et des réflexes à adopter pour choisir des aliments bons pour la santé. Avec des conseils, une liste de courses à personnaliser, des menus adaptés ainsi que des recettes.



50 gestes anti-inflammatoires pour booster son système immunitaire et marquer des points santé !

Khayat, Sofiane
Larousse

Cinquante gestes alimentaires et bien-être à adopter dans son quotidien pour reprendre sa santé en main : réguler sa glycémie, équilibrer son rythme de sommeil, faire le plein de vitamine D, réduire ses douleurs musculaires, favoriser la régulation hormonale ou encore stimuler sa circulation sanguine.



Je mange bien, je vais bien

Mohamed, Jimmy
Flammarion

Des conseils pour être en bonne santé grâce à son alimentation. Le médecin détaille quels sont les aliments qui donnent le moral, ce qu'il faut manger pour bien dormir, les conséquences du jeûne intermittent, entre autres.



Je transforme mes émotions pour ne plus les manger ! : identifiez l'émotion qui vous fait craquer pour la digérer ! : stress, frustration, ennui...

Veverka, Isabelle
Larousse

La coach en nutrition met en lumière l'aspect émotionnel de la prise de poids et donne des clés pour prendre conscience des émotions qui font manger sans faim et les transformer positivement. Des tests, des schémas et des exercices aident le lecteur à identifier et à comprendre les déclencheurs de son alimentation. Dix règles sont proposées pour retrouver une stabilité émotionnelle.



Ma bible de la kinésithérapie pour tout soigner : programme en 4 semaines à la maison

Benarbia, Smaïn
Leduc.s éditions

Présentation de postures et d'exercices de kinésithérapie pour soulager certaines problématiques de santé selon les parties du corps ciblées : surpoids, diabète, douleurs musculaires, troubles digestifs, fatigue, équilibre ou encore mobilité. L'auteur propose également vingt solutions afin d'optimiser l'impact de ses mouvements au quotidien (jardinage, tâches ménagères, entre autres).



Stretching pour seniors

Gooding, Emily
Courrier du livre

Des exercices d'étirement destinés aux personnes de plus de 60 ans, pour éliminer les douleurs, les raideurs articulaires et renforcer son corps. Adaptés à tous les niveaux de condition physique, les étirements favorisent la mobilité, améliorent la flexibilité et la santé générale des seniors.



Bonne nuit ! : les secrets d'un sommeil profond et réparateur

Gusman, Stanislas
Leduc.s éditions

Les experts de l'émission Bel & bien de France 2 donnent des clés pour retrouver un sommeil de qualité en adoptant une routine ainsi que les bons gestes favorisant l'endormissement ou encore un repos réparateur.

Pr Damien Léger

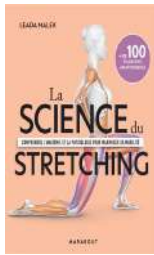


La France insomniaque : pourquoi les Français ne dorment pas ?

Léger, Damien
O. Jacob



Une exploration des causes du manque de sommeil chez les Français, liées au travail, aux écrans, au bruit et à la pollution. L'auteur, spécialiste du sommeil, souligne les risques pour la santé et propose des solutions personnalisées pour améliorer l'hygiène de vie afin de préserver le repos essentiel.



La science du stretching : comprendre l'anatomie et la physiologie pour maximiser sa mobilité

Malek, Lead

Marabout

Un guide proposant 85 exercices ciblés pour chaque groupe musculaire, mais aussi pour les nerfs. Plus de cent planches anatomiques détaillent les muscles sollicités, les angles de mouvement et les alignements à respecter. Avec des routines variées adaptées à chaque mode de vie.



Petit précis de respiration

Paire, Yvonne

Mango

Un guide pour apprendre à respirer de manière efficace et ainsi diminuer son stress ou ses douleurs.



Bouger pour mieux vivre : sport & santé : 365 jours pour booster votre bien-être

Ravail, Preston-Lee

Ellipses

Un programme d'entraînement pour mettre en place une activité physique et sportive dans son quotidien, à travers des exercices variés ainsi que des conseils pratiques permettant de contrer les effets de la sédentarité. Des QR codes donnent accès à des contenus complémentaires.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Pause yoga

Stoletzky, Judith

Hoëbeke

Un guide ludique pour s'initier au yoga dans les situations de la vie quotidienne les plus banales à travers différentes postures.



Dormir comme un sapiens

Van de Laar, Merijn

Leduc.s éditions

Partant de la théorie selon laquelle l'insomnie n'était pas un problème au temps d'homo sapiens, l'autrice référence les raisons des troubles du sommeil et propose des solutions pour favoriser un sommeil réparateur ainsi que des conseils à appliquer afin d'atténuer les effets d'une mauvaise nuit sur l'organisme.



**Addictions : manuel de premiers secours : nouvelles drogues, alcool, médicaments, cocaïne, écrans...
Trouvez la force de vous en libérer**

Benyamina, Amine
(1966-....)

Marabout

Présentation de la méthode du spécialiste français des addictions, permettant d'activer les leviers psychologiques déclencheurs de motivation. Il propose des protocoles ciblés pour chaque type d'addiction, afin d'envisager un sevrage avec ou sans prise en charge médicale.



Arrêter de fumer (et de vapoter) pour les nuls

Antoine, Bernard (1963-....)

First Editions

S'adressant en priorité à ceux qui ont déjà tenté d'arrêter de fumer, cet ouvrage aide à décrypter les causes du tabagisme, explique les mécanismes de la dépendance et expose les thérapies pour se délivrer de la cigarette et de son expédient, la cigarette électronique.



Les 7 clés pour se libérer du tabac

Pellaumail, Vincent

Marabout

Sous forme de conseils et d'astuces, sept clés pour sortir du tabagisme. L'auteur présente les émotions qui y sont liées, mais également sa propre histoire ou encore les manipulations de la société.



Redevenir non-fumeur.euse : pour le reste de votre vie ! : pour un sevrage réussi et confortable, la méthode d'un vrai tabacologue

Roquet, Jean-Luc (1962-....)

Dunod

Le tabacologue propose un accompagnement conjuguant la science médicale, l'hypnose thérapeutique et les thérapies brèves pour arrêter de fumer. Il invite le lecteur à comprendre le phénomène d'addiction, à se questionner sur ses motivations, ses peurs, ses ressources à travers des expériences, des explications et des exemples. Avec des séances audio d'autohypnose et d'hypnose de sevrage tabagique.



La santé sans ordonnance : comprendre les lois du corps humain pour transformer sa vie !

Vankemmel, Olivier
Rocher

Le médecin présente les cinq piliers de la santé : la respiration, l'hydratation, l'alimentation, l'activité physique et l'importance du soleil et de son messenger, la vitamine D. Il offre un regard nouveau sur l'ensemble des maladies de civilisation (diabète, surpoids, maladies inflammatoires, cancer) et livre des repères accessibles au quotidien pour adopter de bonnes habitudes de vie.



Diabète de type 2 : comment gérer au mieux pour profiter des plaisirs de la vie : les dialogues médecin-patient

Bordier, Lyse
Hachette Pratique

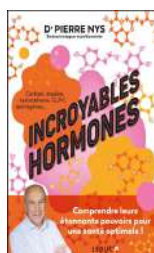
Combinant expertise médicale et expérience personnelle, un guide qui offre des conseils concrets à destination des personnes souffrant de diabète de type 2, ainsi que des outils pour les proches et les professionnels de santé. Les auteures expliquent comment améliorer le quotidien grâce à l'alimentation, à la gestion du stress ou encore à l'organisation des traitements. Avec douze recettes.



Pharmacofolie : médicaments et société

Javelot, Hervé
Humensciences

Retour historique sur la place des médicaments dans la société. Evoquant les scandales de la Dépakine et du Médiator, l'homéopathie ou encore les psychotropes, l'auteur détaille comment ils sont passés de simples objets de science à des produits industriels et politiques. Il explique en quoi la relation au médicament dépasse désormais l'acte de soigner pour tendre vers l'augmentation de l'humain.



Incroyables hormones : comprendre leurs étonnants pouvoirs pour une santé optimale ! : cortisol, insuline, testostérone, GLP-1, oestrogènes...

Nys, Pierre (1954-....)
Leduc.s éditions

Une présentation du fonctionnement des hormones, de leur rôle et de leur influence sur tout, notamment l'humeur et le poids. L'auteur explique comment soutenir son équilibre hormonal grâce à l'alimentation, l'activité physique ou la prévention du stress, puis propose des pistes pour comprendre et gérer les maladies hormonales courantes telles que le diabète, la thyroïde ou la ménopause.



Transformez votre peau en 4 semaines : conseils, recettes et routines pour mettre KO vos problèmes de peau !

Hermann, Camille
Mango

Un programme pour retrouver une peau parfaite en quatre semaines, basé sur une alimentation équilibrée et nutritive, une routine de soins personnalisés et un style de vie optimisé.



Ma bible de la fibromyalgie : alimentation, réflexologie, gestion des émotions, relaxation, les gestes naturels pour lutter contre les douleurs les plus aigües : inclus 4 programmes pour vous soulager

Borrel, Marie (1952-....)
Leduc.s éditions

Des outils simples à mettre en oeuvre au quotidien pour soigner la fibromyalgie en fonction des symptômes : douleurs, troubles du sommeil, fatigue ou encore dérèglements intestinaux. L'auteure propose des remèdes psychocorporels, externes et naturels comme l'homéopathie, l'acupuncture, l'aromathérapie, la méditation, les massages, les régimes sans gluten, le yoga, entre autres.



De tout mon corps : dans la peau de celles et ceux qui luttent contre les troubles des conduites alimentaires : témoignages

Hennebicque, Mélanie
First Editions

Sous la forme d'un récit, l'auteure présente le profil de différentes personnes marquées par des épreuves personnelles et atteintes de TCA, comme l'anorexie ou la boulimie. A travers ces portraits, elle insiste sur l'importance de ces pathologies et montre le parcours de soin ainsi que l'accompagnement des patients par les professionnels de santé.



50 exercices de TCC pour arrêter de ruminer

Marty, Juliette (1993-....)
Eyrolles

Se fondant sur une modélisation des comportements humains, les thérapies comportementales et cognitives s'intéressent à la façon dont ils peuvent être modifiés. Cinquante exercices inspirés de ces méthodes sont proposés pour se libérer de ses blocages et de ses peurs.



Le TDAH après 60 ans : un guide pour mieux comprendre l'impact des symptômes à un âge avancé

Rapold, Karine
Tom pousse

Un guide présentant les symptômes et les troubles associés au TDAH à un âge avancé, abordant des sujets comme la mémoire, la retraite, la ménopause et l'importance du diagnostic. Des conseils pratiques sont proposés pour gérer le quotidien, les relations sociales, le sommeil, l'alimentation et les routines d'organisation.



Mon programme anti-allergies : rhinite, asthme, conjonctivite... les solutions infaillibles et 100 % naturelles de @manon.naturopathe

Borderie, Manon
Leduc.s éditions

Détaillant les réactions du système immunitaire, l'auteure, naturopathe, propose des solutions pour prévenir et soulager les réactions allergiques ou encore améliorer certaines intolérances. Avec un cahier de recettes permettant de mettre en place une alimentation antihistaminique au quotidien.



Snoopy : un chien qui fait du bien : l'histoire unique d'un chien de refuge devenu membre d'une équipe paramédicale

Kollender, Sandra
Solar

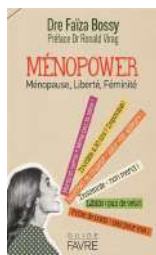
En septembre 2021, des soignants de l'Institut Curie ont l'idée d'adopter un chien et de l'éduquer afin qu'il devienne auxiliaire de vie. Trois mois plus tard, Snoopy, un setter anglais, arrive dans l'établissement. Dans ce récit polyphonique, chaque membre de l'équipe livre un pan du quotidien avec ce collègue atypique et décrit ses rencontres avec des patients dont l'histoire est évoquée.



Opération réussie ! : un programme complet pour bien se préparer et mieux récupérer après une intervention chirurgicale

Veroli, Philippe (1958-....)
T. Souccar

Médecin anesthésiste-réanimateur, l'auteur livre des conseils alimentaires, de renforcement musculaire et de gestion du stress dont l'efficacité a été démontrée scientifiquement dans le cadre d'une chirurgie, avant et après l'opération. Les techniques de respiration, l'hypnose ou encore la sophrologie sont abordées.



Ménopower : ménopause, liberté, féminité

Bossy, Faïza
Favre

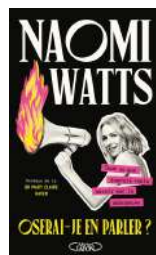
Un guide sur la ménopause composé de deux parties. La première est dédiée à la vision que la société a de la femme ménopausée et aux évolutions nécessaires à ce sujet. La seconde propose des conseils pratiques pour atténuer, neutraliser et ralentir les symptômes afin de ne pas redouter cette période de la vie.



Hormones : la vie commence à 50 ans ! : les clés pour préserver votre santé, votre sexualité et votre couple

Mouly, Michel (1958-....)
Leduc.s éditions

Un guide dans lequel les deux médecins croisent leurs regards pour expliquer l'impact des hormones chez les hommes et chez les femmes lorsqu'ils vieillissent, ainsi que les conséquences sur la santé, la sexualité et la vie du couple. Ils abordent notamment les différences entre la ménopause et l'andropause.



Oserai-je en parler ? : tout ce que j'aurais voulu savoir sur la ménopause

Watts, Naomi (1968-....)
M. Lafon

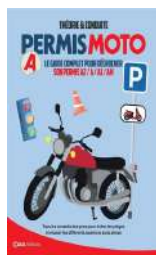
En ménopause précoce depuis l'âge de 36 ans, l'actrice s'inspire de son expérience pour délivrer ses conseils sur la meilleure façon de préparer et de vivre la préménopause. Elle détaille les connaissances ainsi que les découvertes médicales afin de pallier la désinformation des femmes mais aussi des médecins, lever les tabous ou encore mettre en lumière les traitements disponibles.



Le b.a.-ba de la sécurité en mer : prévention, alerte, intervention

Bretagne, Eric
Vagnon

Présentation des règles et des principes de sécurité à maîtriser afin de profiter des sorties en mer : secours à contacter, prévention des risques, méthodes pour donner l'alerte, procédures à mettre en place selon les accidents rencontrés, entre autres.



Permis moto, théorie & conduite : le guide complet pour décrocher son permis A2, A, A1, AM : tous les conseils des pros pour éviter les pièges et réussir les différents examens sans stress

Bulot, Damien

Casa

Un guide pour préparer le permis de conduire d'un deux-roues motorisé, de la sélection de l'auto-école aux différentes épreuves. Avec des conseils afin de choisir ses équipements, sa moto et son assurance.



Le nouveau livre de la pêche : toutes les techniques de base en eau douce : nouvelle réglementation, calendrier du pêcheur, meilleurs spots

Chopin, Hervé (1972-....)

Flammarion

Présentation de neuf techniques de pêche, des plus courantes aux plus sophistiquées, les cinquante plus beaux poissons des rivières de France, le matériel et tous les éléments de réussite d'une bonne prise. Les auteurs proposent également un calendrier de pêche et évoquent la réglementation en vigueur.



Tidying up in style

Geci, Natalia

Loft publications

Une sélection d'intérieurs illustrant des solutions de désencombrement et d'organisation mêlant ingéniosité et style.

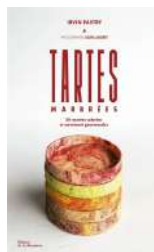


Boire les épices

Roellinger, Mathilde

Ulmer

Des recettes de boissons chaudes, cocktails, boissons fermentées ou encore eaux parfumées à base d'épices : safran, vanille, poivre, curcuma, etc.



Tartes marbrées : 50 recettes colorées et carrément gourmandes

Pastry, Irvin

La Martinière

Cinquante recettes de tartes à la pâte marbrée, classiques ou originales, accompagnées de conseils du pâtissier.



Cookies

Armbruster, Zoé
Mango

Des recettes rapides de cookies à la pistache, au thé matcha, à la banane, entre autres.



Dips

Armbruster, Zoé
Mango

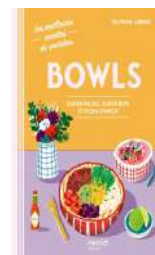
Des recettes de dips salés et sucrés pour l'apéritif : houmous carottes et sésame noir, feta fouettée aux tomates confites, écrasé de burrata au pesto de pistache, tzatziki, labneh au beurre d'amande, entre autres.



Pavlovas & meringues : 50 recettes craquantes, moelleuses & fondantes

Stoclet Bardon, Marie
La Martinière

Des pas-à-pas et des astuces pour réussir meringues et pavlovas, avec cinquante recettes : vacherin, mont-blanc, fraisier, merveilleux, macarons, guimauve, entre autres. Les différentes sortes de meringues et de pochages sont également présentées.



Bowls : super facile, super bon et pleins d'infos

Lebrun, Delphine
Mango

36 recettes de bowls, du petit déjeuner au dîner : polenta crémeuse, soupe de maïs, soba saumon, porridge, entre autres.



À la table de l'histoire et du monde

Pitte, Jean-Robert (1949-....)
Tallandier

Une soixantaine de chroniques qui, à travers le temps et l'espace, content l'histoire des produits et des manières de les cuisiner, la naissance et l'évolution des grands plats. Le piment, le citron, les pâtes, le lapin, le chou ou les frites sont ainsi abordés. Chaque chronique est suivie d'une recette en lien avec l'épisode évoqué.



La grande bouffe : les recettes pour apprendre à cuisiner en se marrant

Ramier, Sandy
First Editions

Recettes de plats populaires dans un style détonnant et amusant : gyozas, porc au caramel, arancinis, gnocchis, rougail saucisse, bretzel, burger, banana bread, mousse au chocolat, pâte brisée, pickles, entre autres.



Un été festif ! : 60 recettes pour ensoleiller vos assiettes

Marmiton.org
M. Lafon

Soixante recettes estivales sont présentées : dips, pissaladière à partager, brochettes, légumes rôtis, salades, desserts fruités, gourmandises glacées, entre autres.



Cook me tender : 23 recettes rock'n roll

Von Kelen, Sofie
Editions du Blouson Noir

23 recettes illustrées par des artistes de bandes dessinées et contextualisées. Avec une sélection de vins et une playlist pour cuisiner.



Plancha : 100 recettes incontournables : grillez, partagez, savourez !

Le Marquier
Larousse

Cent recettes à réaliser avec la plancha Le Marquier, de l'apéritif au dessert : bouchées de saumon au basilic, kebab d'agneau, brochettes de poulet basquaise, gambas rolls, encornets au chorizo, patates douces au bleu, croquants de chèvre chaud, bananes grillées, ananas rôti, entre autres.



Piquant brûlant : une exploration du goût pour émoustiller sa cuisine : plus de 40 recettes pour jouer avec le feu sans se brûler

Vives, Gérard (1952-....)
La Martinière

Plus de quarante recettes pour cuisiner des plats pimentés et épicés, avec des informations sur ces sensations culinaires : magret de canard, fondant au chocolat, gaspacho à l'orange, carpaccio de radis, curry de patate douce, entre autres.



La cuisine de nos envies

Toscani & Lucas
Marabout

Des recettes variées, réalisées avec des ingrédients du quotidien et inspirées par les voyages des auteurs. Ces derniers proposent à la fois des plats classiques et des recettes inédites, adaptées à différents goûts et occasions.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Je veux une pizza ! : 60 recettes pour toutes vos envies

Marmiton.org
M. Lafon

Des recettes simples et rapides pour faire des pizzas, des focaccias ainsi que des piadinas : reine, napolitaine, quatre fromages, savoyarde, calzone, entre autres.



Trop miam : rapide, bon et sain ! : mes recettes zéro prise de tête !

Valade, Maureen
Mango

Des recettes simples et saines pour toutes les occasions : petits déjeuners, brunchs, plats au four, salades, apéritifs, desserts, entre autres.



Assiettes complètes pour toute la famille : 80 recettes équilibrées & savoureuses : pour les enfants, les parents et tous les gourmands

Asmae.kitchen (Instagram)
Solar

80 recettes d'assiettes complètes pour toutes les occasions de la journée : oeufs à la feta cuits au four, brochettes de poulet au parmesan et aux carottes rôties, burger de boeuf aux légumes cachés, entre autres.



Conserves : petites boîtes pour grandes recettes

Cosson, Audrey
Hachette Pratique

Cinquante recettes originales à base de quinze conserves courantes. Des plats simples revisités, comme linguine aux sardines, petits pois à la française, mousse de haricots blancs ou mini crab rolls, pour transformer les boîtes en métal en mets savoureux et surprenants.



Express : 500 recettes savoureuses à préparer en moins de 30 minutes

Hachette Pratique

500 recettes à préparer en moins de trente minutes, de l'apéro au dessert : quesadillas au fromage, velouté d'épinards au chèvre, salade au magret de canard, tarte fine à l'aubergine, coquillettes au pesto de fruits secs et saumon fumé, poulet à l'indienne, poêlée d'asperges au jambon cru, riz aux fruits de mer, chaussons aux poireaux, entre autres.



Raviolivres : le tour du monde d'un fou de raviolis : routes, recettes et tours de main

Guillemain d'Echon,
Emmanuel
Keribus

Un guide culinaire et civilisationnel des pâtes farcies à travers les continents et les époques. Le journaliste relate son voyage à la découverte des jiaozi chinois, des khinkalis géorgiens ou encore des plottes québécoises. Les techniques pour les préparer sont réunies dans un cahier central.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Couscous, boulettes et fantaisies : mémoires culinaires d'une mère juive tunisienne

Murat, Andrée Zana
(1948-....)

Hachette Pratique

Des recettes issues de la cuisine juive tunisienne, accompagnées de conseils et d'anecdotes personnelles autour de la culture gastronomique de Tunisie : boutargue, chakchouka, couscous, pkaïla, kemia, hallah, boulettes, entre autres.



Amore, en Italie on fait comme ça ! : 100 recettes régionales que seuls les Italiens connaissent

Di Maria, Charlène

Editions Marie-Claire

Les créatrices des comptes Instagram et TikTok @charlene_et_francesca dévoilent cent recettes de cuisine italienne : polenta au fromage, gratin de pommes de terre, pâtes farcies à la viande, risotto au safran, veau pané, lasagne bolognaise, bouillon de poisson, queue de boeuf à la romaine, tiramisu, panna cotta, cannolo, cartellate, entre autres.



Plans de table : quand recevoir est un art

Sauvage, Pierre

Flammarion

Un voyage visuel et culinaire à travers les réceptions les plus élégantes du monde, chez vingt personnalités, du Portugal à Londres en passant par la Belgique. L'auteur propose des recettes et des menus adaptés à toutes les occasions illustrés de photographies de demeures luxueuses, de compositions de table originales et de décorations florales créatives.



Bon app & Tito : aventures culinaires dans les Balkans

Pinel, Florian

Noir sur blanc

Accompagnées d'informations historiques et d'anecdotes de voyage, 80 recettes emblématiques des pays de l'ex-Yougoslavie : baklavas, cevapcicis, pogaca de l'île de Vis, struklji slovènes, suxhuk albanais, entre autres.



Cuisine ou barbarie

Nicolau, Maria (1982-....)

Les Nouvelles Éditions Arpa

Recueil de recettes traditionnelles simples de la Catalogne, accompagnées d'anecdotes personnelles et de réflexions anthropologiques autour de l'acte de cuisiner.



Vietnam : bases et recettes incontournables

Nguyen, Nathalie (1988-....)

Mango

Les bases de la cuisine vietnamienne et des recettes traditionnelles expliquées étape par étape : rouleaux de printemps, nems impériaux, soupe de nouilles au boeuf, crêpes vietnamiennes, poulet au gingembre, flan coco, entre autres.



Easy Iran : bases et recettes incontournables

Nasséri, Golan (19...-.... ; auteure de livres de cuisine)

Mango

Des recettes iraniennes expliquées pas à pas : kookou, khoresht, torshi, sabzi, riz, entre autres. Avec des informations sur les habitudes culinaires et l'art de la table en Iran.



Thaïlande : les meilleures recettes thaïlandaises tout en images

Trieu, Caroline

Mango

Des recettes incontournables de la cuisine thaïlandaise, saines et faciles à préparer : riz gluant, brochettes de porc mariné, salade de boeuf, nouilles sautées, gâteau au pandan, entre autres.



Shake shake salades : secouez vos habitudes et faites des salades qui changent : composez, mélangez, dégustez !

Augé, Séverine

Larousse

Cinquante recettes de salades avec de la viande, du poisson ou végétariennes à préparer en avance dans des bocaux ou des boîtes-repas pour n'avoir plus qu'à les mélanger au moment de déguster : salade de pâtes aux légumes grillés et à la feta, salade de fenouil et pois chiches à l'orange ou encore tacos in a jar.



NYC : les meilleures recettes d'une ville-monde

Cosson, Audrey

Mango

Des recettes typiquement new-yorkaises, reflétant les origines cosmopolites de la mégapole. Avec des informations sur les institutions, les lieux à visiter ainsi que des bonnes adresses.

Cliquez sur les vignettes pour retrouver les références des ouvrages sur notre catalogue



Bouillons bienfaisants

Hart-Smith, Jennifer
(1984-....)

Hachette Pratique

Après avoir retracé l'histoire des bouillons dans les différentes cultures à travers le monde, l'autrice montre leurs atouts nutritionnels et pour la santé. Du sommeil aux défenses immunitaires en passant par la récupération sportive et la santé de l'intestin, chaque chapitre propose des recettes de bouillons pour prendre soin de soi et soutenir son organisme.



1 plat et basta ! : maigrir avec 70 plats uniques, gourmands et équilibrés

Cohen, Jean-Michel
(1958-....)

First Editions

70 recettes de plats uniques, équilibrés et complets, simplifiant la méthode Cohen. Chaque plat contient tous les nutriments nécessaires et peut être accompagné d'un yaourt ou d'un fruit. Les recettes variées allient plaisir et santé : spaghettis aux crevettes, risotto aux champignons, pad thaï au bœuf, quiche aux légumes, entre autres.



L'alimentation : incroyable microbiote ! : les clés pour bien nourrir votre intestin

Decaudin, Andréa

Leduc.s éditions

Une présentation du microbiote suivie de 26 recettes gourmandes riches en fibres puis seize autres pour s'initier à l'art de la fermentation : pois chiches grillés aux épices, dahl de lentilles corail et potimarron, chakchouka, cake au yaourt et aux pommes ou encore kombucha framboises et menthe.



150 recettes pour intestins en crise : le programme en 3 phases : la crise, la régénération, la rémission

Lucaci, Dorica

Hachette Pratique

Un carnet de recettes adaptées aux personnes souffrant d'une maladie chronique de l'intestin : pain d'épices à la banane, aubergines au four, curry de légumes, entre autres.



Légumes : 500 recettes variées pour toutes les saisons

Hachette Pratique

500 recettes à base de légumes, des condiments et des sauces, en passant par les jus, les salades, les tartes, les soupes ou les plats en cocotte, au four, à la poêle et au barbecue : caviar de poivrons, curry de légumes à la noix de coco, flamiche aux poireaux, soupe d'avocat au pamplemousse, tajine d'aubergines, risotto au brocoli, entre autres.



I love you : cuisiner avec amour

Anderson, Pamela (1967-....)

First Editions

L'actrice dévoile 80 recettes végétariennes, inspirées de traditions locales et récoltées au fil de ses voyages. Des roulés à la cannelle glacés à l'érable aux pains rustiques au levain, en passant par la fougasse au pistou, elle confie ses réflexions sur la vie, l'art de recevoir, l'amour ou encore la préservation de la nature.



Veggiterranée : 110 recettes de Naples et Beyrouth

Kerairia, Mehdiya

Webedia Books

Des recettes méditerranéennes revisitées en version végétarienne : tajines, bruschettas, pâtes, salades, mezze et desserts gourmands réalisés à l'aide de pois chiches, de tomates, de fleur d'oranger, d'ail, de citron, de cannelle, de poivrons, d'aubergines et autres ingrédients ensoleillés.



Vive les légumes à volonté !

Larousse

Cent recettes faciles de gratins, lasagnes, poêlées, quiches et autres cocottes pour cuisiner les légumes.



Avant, j'aimais pas les légumes : 65 recettes simples et savoureuses

Boukachabine Leobon,
Anne-Charlotte (1982?-....)

Hachette Pratique

65 recettes simples et réconfortantes accessibles à tous, par la créatrice du compte @acha_happybody : soupe glacée de concombre et chèvre, beignets de courgettes et feta, pâtes à la butternut, tomates et basilic, crème à la rose et à la pistache, entre autres.



**Légum' addict :
courgettes, tomates,
oignons, poivrons,
potimarrons... vous allez
les adorer ! et en
redemander**

Nakache, Julia (1981-....)

Larousse

Cinquante recettes pour cuisiner les légumes de saison : frittata aux carottes rôties et à la feta, quinoa aux tomates d'antan rôties au miel, pâtes au céleri, courge et boulettes veggie, gratin de chou kale et potimarron au reblochon, pain perdu aux cerises rôties, entre autres.



**Cucina della nonna : les
grands classiques de la
cuisine italienne en
version végétale**

Federici, Giuseppe (1997-....)

la Plage

Plus de 80 recettes pour redécouvrir les classiques de la cuisine italienne adaptés en version végane : lasagnes, arancinis, ribollita, gnocchi, pesto, lasagne, panna cotta, tiramisu, biscottis, entre autres.



**Les légumes de Monica
Luciani**

Luciani, Monica (1972-....)

La Table ronde

72 recettes à réaliser au fil des saisons pour sublimer les légumes, simples et savoureuses, des classiques du patrimoine gastronomique italien aux plus originales.



**Le guide de la rénovation
écologique : isolation,
chauffage, finitions**

Le Ménahèze, Gwendal

Marabout

Un guide pratique pour réussir la rénovation d'une maison ou d'un appartement en conciliant performance énergétique, respect du bâti, choix responsables et confort de vie. L'auteur aborde la préparation du chantier, la réduction des consommations d'énergie ainsi que les différents postes de travaux pour une rénovation durable et cohérente.



**Ecolo ? ou pas écolo ? :
101 mises au point pour
agir efficacement**

Corréard, Valère

Hachette Pratique

Deux experts présentent les gestes qui ont réellement un impact sur l'environnement. S'appuyant sur des chiffres, ils proposent des conseils pour choisir les actions les plus efficaces et connaître les alternatives les plus écologiques au quotidien.



**Faites bon ménage :
recettes écologiques,
astuces économiques,
routines pratiques**

Primerano, Anaïs

la Plage

La créatrice du compte Instagram @unpeuplusgreen propose quarante recettes, des fiches pratiques, des tableaux et des conseils pour fabriquer des produits ménagers économiques et écologiques et tout nettoyer à la maison et au jardin. Avec des routines à personnaliser pour alléger sa charge mentale.



**Ne vous faites plus
! : déjouez les pièges du
marketing pour une
consommation plus
éclairée**

Lendi, Stefan

Gereso

Plus de cent techniques de marketing sont expliquées à travers des exemples concrets. L'auteur dévoile leur impact psychologique et propose des stratégies ainsi que des astuces pour s'en prémunir, afin d'adopter une consommation plus éclairée.



**Ne jette plus tes
épluchures ! : valoriser
les déchets des fruits et
légumes : fait-maison et
autonomie, zéro déchet**

Emeriaud, Ali

Ed. de Terran

Cinquante recettes et près de 180 astuces pour valoriser les déchets de trente fruits et légumes en utilisant tour à tour peaux, écorces, noyaux, graines, tiges ou encore fanes : pancakes, liquide vaisselle, bière, entre autres.



**Trier plus pour ranger
moins : le guide pratique
de l'écologie d'intérieur**

Quéro, Marie

Eyrolles

Afin de se délester des objets tangibles et immatériels qui encombrant son lieu de vie, l'auteure propose une application pratique d'un protocole conçu pour mettre en oeuvre l'écologie d'intérieur dans tous les domaines du quotidien.



Voir grand, habiter petit ou Comment se libérer des mètres carrés !

Legendre, Brigitte Noëlle
Eyrolles

La designer d'intérieur propose un guide avec des repères et des sources d'inspiration pour tirer le meilleur parti de l'espace de sa petite habitation, choisir les éléments qui le composent sans se laisser envahir par l'inutile et l'accessoire, comprendre des notions essentielles, concrétiser des idées, des envies et être bien chez soi.



Bricolage facile avec Jon4s : 19 tutos pour fabriquer des objets utiles sans se ruiner

Monnier, Jonas
la Plage

Des tutoriels afin de fabriquer des objets utiles avec des matériaux de récupération et des outils de base tout en limitant son impact environnemental : établi, abat-jour, étagère, arbre à chat, mangeoire, entre autres.