

Végétarien, végétalien, végan.... Effet de mode ou mode de vie ?

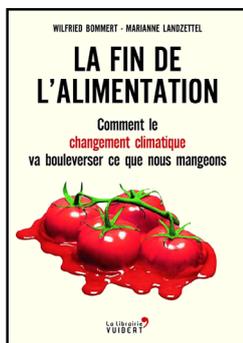
Que ce soit en réaction aux images chocs de la maltraitance animale dans les abattoirs et les élevages, aux scandales à répétition du secteur agroalimentaire et de la grande distribution ou à une production industrielle intensive qui n'est pas sans conséquence sur l'environnement, force est de constater que le régime carné n'a plus vraiment la cote en France ! Au-delà des choix alimentaires, des bienfaits pour la santé ou la planète, les végétariens, les végétaliens comme les végans aux actions et à l'idéologie souvent critiquées : tous ces courants d'idées ont une autre vision du monde, et en particulier du statut de l'animal dans notre société. Autant de combats appelés à alimenter le débat public que de modes de vies à découvrir dans une sélection d'ouvrages, de la fiction aux livres de recettes !

SOCIÉTÉ ET ENVIRONNEMENT

□ Bommert, Wilfried

La fin de l'alimentation : comment le changement climatique va bouleverser ce que nous mangeons

Le changement climatique qui s'accompagne de phénomènes météorologiques extrêmes a -et aura- un impact sur le contenu de nos assiettes. La hausse des températures, la sécheresse et les problèmes d'eau posent de grosses difficultés aux producteurs de certains fruits et légumes dont les conditions de culture et de croissance sont modifiées. S'appuyant sur différents exemples issus de rencontres avec des agriculteurs du monde entier, cet ouvrage décrit les menaces qui pèsent sur notre système alimentaire et les alternatives expérimentées. Alarmant ! 343 p. - La librairie Vuibert - 630



□ Aux origines de la décroissance : cinquante penseurs

La décroissance : un mot qui effraie dans le débat politique actuel mais un concept pas si nouveau. À travers l'histoire des XIX^e et XX^e siècles, de grandes voix se sont en effet levées contre l'industrialisme, l'exploitation des hommes et de l'environnement, contre un progrès synonyme de profit. Ils se nomment E. Abbey, H. Arendt, G. Bernanos, B. Charbonneau, M.K. Gandhi, J. Giono, A. Gorz, A. Huxley, H. D. Thoreau ou S. Weil. Cet ouvrage dresse le portrait illustré de cinquante de ces penseurs, étayé de citations emblématiques. En expliquant avec pédagogie leurs convictions, il donne des clés pour comprendre notre époque. 312 p. - L'Echappée ; le Pas de côté ; Ecosociété - 338.927

□ Caron, Aymeric

Antispéciste :

réconcilier l'humain, l'animal, la nature

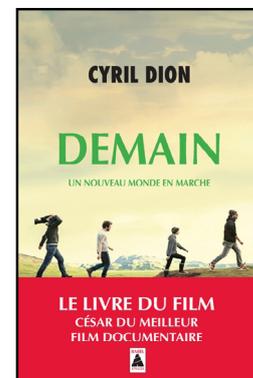
Par respect, le journaliste Aymeric Caron, chantre du végétarisme, refuse de tuer, de faire souffrir, de détenir, d'exploiter, d'acheter et de manger un animal. Considérant qu'il n'y a aucune justification à traiter différemment un animal selon son espèce ou le statut qu'on lui accorde (animal de compagnie, de boucherie, sauvage...), il se déclare antispéciste. Analysant nos comportements vis-à-vis des animaux, leurs incohérences et leurs conséquences, il dénonce l'élevage industriel, les conditions d'abattage, l'expérimentation animale et milite pour une écologie profonde, éthique, réconciliant l'humain et l'animal non humain. 478 p. - Don Quichotte éditions - 179.3

□ Dion, Cyril

Demain :

un nouveau monde en marche

Partout dans le monde, des solutions existent pour préserver le fragile équilibre de la planète. Conscients des risques, des hommes et des femmes s'engagent pour limiter leur impact sur l'environnement. Cyril Dion et Mélanie Laurent les ont rencontrés. Un film *Demain* et ce livre en témoignent. Recueil d'interviews et d'initiatives, ce dernier montre qu'en produisant autrement (agroécologie, permaculture), favorisant les énergies renouvelables, diminuant les déchets, réparant, réduisant notre dépendance à l'égard des marchés internationaux, une autre société est possible, plus juste et harmonieuse. 355 pages. - Actes Sud ; Colibris (Domaine du possible) - 304.28



□ Humanité bio-inspirée : une autre approche



Pour faire face aux défis sociétaux, il existe des solutions originales inspirées par la nature. C'est pourquoi, la Cité des Sciences et de l'Industrie a ajouté ce champ de recherche qu'est le biomimétisme à son exposition permanente. Écrit par des chercheurs, cet ouvrage illustré la prolonge, en proposant différentes stratégies pour nous

nourrir en polluant moins, produire de l'énergie ou penser l'économie autrement. Des innovations qui s'appuient sur une alliance avec le vivant pour imaginer un avenir durable et respectueux de la planète. 143 p. - Le Cherche Midi ; Cité des sciences et de l'industrie - 507.2

□ Message, Vincent Défaite des maîtres et possesseurs

De retour de l'hôpital, Malo est angoissé. Iris qui, la veille, était sortie sans le prévenir, a eu un accident. Renversée par une voiture, elle doit être opérée ; sa jambe et sa vie même sont en jeu. Il lui faut urgemment des papiers, or Iris est une clandestine, une femme d'élevage que lui, l'employé du ministère et colonisateur extra-terrestre au cœur tendre, a dissimulé en femme de compagnie... Utilisant la métaphore science-fictionnelle, V. Message interroge avec brio la nature du pouvoir que les *maîtres et possesseurs* exercent sur ceux (humains ou animaux) qu'ils pensent inférieurs. Un conte philosophique cinglant aux allures de pamphlet. 298 p. - Ed. du Seuil (Cadre rouge) - R

□ Kolbert, Elizabeth La sixième extinction : comment l'homme détruit la vie



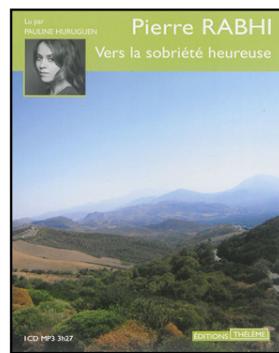
Cinq fois, la planète a subi des atteintes si violentes que la biodiversité s'est effondrée ; des catastrophes telles qu'on parle de grandes extinctions. Un concept récent (dû à G. Cuvier), qui resurgit aujourd'hui car à l'examen de la forêt tropicale ou de la grande barrière de corail (où l'auteur s'est rendue), il apparaît clairement que, sous l'impact de l'homme, la 6^e extinction est en cours. Via

de nombreuses études, examinant des espèces emblématiques disparues ainsi que les signes actuels d'un changement majeur, la journaliste E. Kolbert dresse la chronique scientifique, vivante et passionnante d'une désolation annoncée. PRIX PULITZER DE L'ESSAI 2015. 350 p. - La librairie Vuibert - 577.27

□ Rabhi, Pierre J'aimerais tant me tromper

Né d'un dialogue entre l'agroécologue ardéchois et le journaliste Denis Lafay, cet ouvrage, illustré par le trait sombre de Pascal Lemaître, transmet leur vision du monde actuel. Échangeant sur l'écologie politique, l'éducation, le travail, la crise, ils déplorent la vanité de l'homme, aveuglé par le mythe de la croissance et la tyrannie du pouvoir. Partisans utopistes de la sobriété heureuse, ils proposent une agriculture alternative mais aussi un autre rapport au temps, à la consommation et au matérialisme, fondés sur un profond respect de la nature et guidés par l'amour de l'autre. 188 p. - Ed. de l'Aube (Les illustrés) - 304.2

□ Rabhi, Pierre Vers une sobriété heureuse



1 CD MP3. 3h27 mn. Lu par Pauline Huruguen. Français d'origine algérienne né en 1938, agriculteur installé en Ardèche ayant rompu avec l'agriculture *hors sol*, P. Rabhi, militant de la modération des besoins et d'une sobriété heureuse évoque son engagement, ses valeurs essentielles qui l'ont fait abandonner la logique mortifère du marché et de la finance. - Thélème - 338.91

□ Shiva, Vandana Qui nourrit réellement l'humanité ?

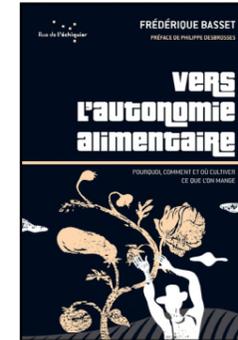
L'alimentation mondiale pose problème. Enjeux de spéculation, les aliments ne sont plus aujourd'hui synonymes de survie et de santé mais de profit et de gâchis. Un changement de modèle s'impose. Réfléchissant à la question, l'écologiste Vandana Shiva pose en préalable une question simple : qui nourrit réellement l'humanité ? L'agriculture industrielle et ses grandes exploitations ? Montrant les dégâts des géants de l'agrochimie, l'activiste défend le contraire : seuls le sol vivant, la biodiversité, les petits producteurs œuvrant en harmonie avec la nature nous nourrissent et c'est cette agroécologie qu'il faudrait développer pour l'avenir. 169 p. - Actes Sud (Domaine du possible) - 631.58



ANIMAL ET AGRICULTURE

□ Basset, Frédérique Vers l'autonomie alimentaire : pourquoi, comment et où cultiver ce que l'on mange

Et si l'on réapprenait à se nourrir ? Et si l'on cultivait son propre jardin ? Face aux dérives de l'agro-alimentaire et à la baisse du pouvoir d'achat, le potager apparaît de plus en plus comme une solution, même en ville. C'est ce que prône Fr. Basset qui invite les citoyens au jardinage. Riche en exemples inspirés par diverses initiatives individuelles ou collectives, locales ou internationales, respectueuses de la nature, son livre se fait guide, indiquant comment (agriculture biologique, permaculture, biodynamie) et où (sur un balcon, un toit, un lopin, dans un jardin partagé) produire une alimentation saine en toute autonomie. 128 p. - Rue de l'échiquier (Diagonales) - 631.584



□ De Waal, Frans Sommes-nous trop « bêtes » pour comprendre l'intelligence des animaux ?

Des éléphants qui utilisent des outils, des chimpanzés qui envisagent le futur... Primatologue, Frans de Waal se penche ici sur la cognition animale en général, développant un point de vue plus évolutionniste qu'anthropocentriste. Retraçant l'histoire de l'éthologie, et montrant que la façon dont on teste les animaux, si elle ne tient pas compte de leur comportement habituel, peut amener à des conclusions erronées, il s'appuie sur des expériences rigoureuses et des anecdotes vécues dans son travail quotidien d'observation pour nous dévoiler les nombreuses formes de l'intelligence animale. Une intelligence que l'humanité a tendance à sous-estimer. 408 p. - Les liens qui libèrent - 591.5



□ Cosson, Davy La permaculture en ville, c'est possible !

Si le titre ne reflète pas vraiment le contenu de cet ouvrage, il n'en est pas moins très intéressant du point de vue de la définition, de l'histoire et de l'esprit de la permaculture et de la philosophie dont elle participe. En effet, il ne s'agit pas là d'un manuel à usage du jardinier urbain, mais plus généralement d'un exposé théorique sur les grands principes de la

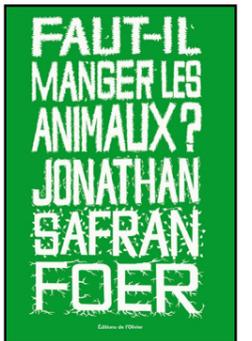
permaculture et de ses techniques. Fourmillant d'informations scientifiques, il présente toutes les données pour se décider (ou non) à se lancer dans ce mode de culture et de pensée, en pleine vogue même s'il reprend des techniques millénaires. 126 p. - Rustica (Nature in the city) - 631.58

□ Bougrain-Dubourg, Allain Lettres des animaux à ceux qui les prennent pour des bêtes

A. Bougrain Dubourg a exceptionnellement sacrifié à l'anthropomorphisme pour faire entendre la voix des animaux. En 17 lettres, il donne tour à tour la parole au cochon, à la tortue luth, au lévrier espagnol, au blaireau, au tigre, au lapin, au vautour fauve, au requin, à l'ortolan, au loup, au poussin, au cheval, etc., qui s'adressent à nous, éleveurs, chasseurs, pêcheurs, braconniers, chercheurs, toreros ou pollueurs. En quelques pages, les animaux rappellent leurs spécificités biologiques -dont nous faisons fi- et les terribles souffrances que nous leur imposons. Un plaidoyer simple et efficace contre l'inacceptable. 140 p. - Les Echappés - 179.3

□ Foer, Jonathan Safran Faut-il manger les animaux ?

« Près d'un tiers de la surface de la planète consacré à l'élevage, un Américain mange en moyenne 21 000 animaux entiers durant son existence, les animaux que nous ingérons sont tous malades »... Après le constat accablant du traitement industriel des animaux de boucherie -secteur où le travail de l'homme est singulièrement aliéné- impossible de ne pas s'interroger : manger de la viande animale aujourd'hui est-il raisonnable ? L'auteur -dont le réquisitoire implacable mais sobre n'empêche pas l'humour- plaide pour une éthique individuelle où le respect de l'animal primerait sur la logique du profit dans l'industrie agroalimentaire. 362 p. - Ed. de l'Olivier - 179.3



□ Del Amo, Jean-Baptiste Règne animal

Si de prime abord, le thème de ce roman de J.-B. Del Amo -l'élevage porcin- n'est pas très engageant, le traitement que lui réserve son auteur est remarquable. A travers cinq générations d'une famille d'éleveurs (1898-1981), du temps des charrues à celui de la CEE et de sa politique agricole commune, de l'élevage intensif aux pratiques d'abattage, le jeune romancier -sans grande surprise, engagé dans la cause animale- dépeint avec verve la sauvagerie et la violence humaines, notre acharnement à dominer la nature... Un roman fort, froid parfois, servi par une plume qui ne laisse pas indifférent. 418 p. - Gallimard - R

□ Del Amo, Jean-Baptiste
L214 : une voix pour les animaux



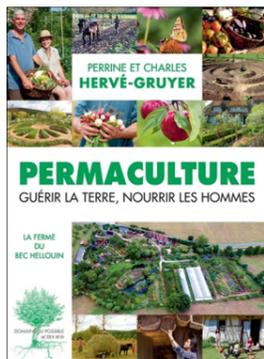
Depuis plusieurs années, l'association L214 fait parler d'elle en filmant en caméra cachée la violence des abattoirs et de certains élevages. En quelques vidéos -éprouvantes- diffusées en ligne, elle a levé le voile posé sur la souffrance animale et mis au coeur du débat politique et médiatique notre façon de traiter les animaux d'élevage. Sympathisant, J.-B. Del Amo nous fait partager à travers différents parcours et témoignages, le combat des membres de L214 : leur engagement, leurs motivations, leurs actions, leur réflexion sur la condition animale et l'antispécisme. Un livre militant qui invite à changer d'attitude et d'alimentation. 409 p. - Arthaud - 179.3

□ Giesbert, Franz-Olivier
L'animal est une personne. Pour nos soeurs et frères les bêtes

Le premier objet de son amour s'appelait Perdican : c'était un bouc et quand, adulte devenu incontrôlable, il fallut le tuer, FOG enfant pleura toutes les larmes de son corps. S'ensuit le récit tout en légèreté des êtres appartenant au règne animal croisés et aimés, poissons y compris, dont le lecteur se régale. Mais dès qu'il aborde le sort infligé en France aux bêtes destinées à la boucherie et les méthodes d'abattage d'aujourd'hui -dont celles imposées par des rites religieux- le ton du journaliste-écrivain n'est plus du tout enjoué. Un plaidoyer vibrant pour la cause animale et un combat déterminé contre notre système agroalimentaire devenu fou. 189 p. - Fayard - 179.3

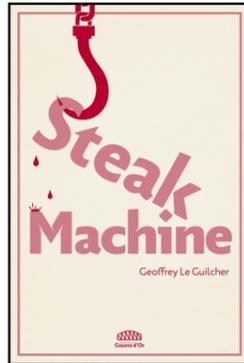
□ Hervé-Gruyer, Perrine
Permaculture : guérir la terre, nourrir les hommes

Perrine, juriste, et Charles, marin, ont choisi de se nourrir de produits sains, cultivés par leurs soins. Prenant la nature comme modèle, ils ont conçu leur ferme du Bec Hellouin comme une mosaïque de petits écosystèmes (mare, verger, forêt-jardin...), selon le concept de la permaculture, une approche alors peu connue qui fait aujourd'hui référence. Ouverts sur le monde, cherchant des solutions innovantes respectant l'environnement, ils ont en effet élaboré une méthode rigoureuse dont les résultats, alliant rendement et écologie, surprennent même les agronomes. Ce sont leur itinéraire et expérience qu'ils livrent ici comme source d'inspiration. 368 p. - Actes Sud (Domaine du possible) - 631.58



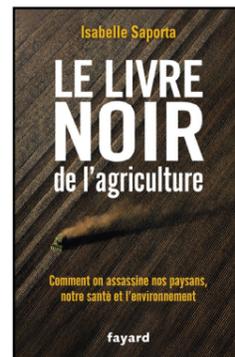
□ Le Guilcher, Geoffrey
Steak machine

Après avoir vu les vidéos de L214 (association dénonçant la souffrance animale dans les abattoirs), le journaliste G. Le Guilcher s'est interrogé : qui sont ces hommes qui abattent les animaux ? Combien commettent des violences et pourquoi ? Alors, il a travaillé durant quarante jours dans un abattoir industriel en Bretagne, au dégraissage du boeuf. Il décrit les postes, les conditions de travail : le sang, les odeurs, le bruit, la chaleur, les gestes et les cadences effrénées, les douleurs, les blessures, l'alcool et les drogues pour tenir. Un témoignage essentiel et une évidence : le bien-être des animaux passe aussi par celui des ouvriers. 169 p. - Editions Goutte d'or - 664.902



□ Saporta, Isabelle
Le livre noir de l'agriculture : comment on assassine nos paysans, notre santé et l'environnement

Dépensière en eau et en pesticides, polluante, onéreuse, l'agriculture actuelle appauvrit les paysans, fragilise les sols et les bêtes et a un impact négatif sur notre santé. C'est le terrible constat que dresse la journaliste I. Saporta après avoir enquêté sur plusieurs filières (maïs, pomme de terre, tomate, pomme, blé) et notamment sur celle du porc, symptomatique des excès de l'élevage industriel (nourriture issue des déchets de l'industrie, additifs chimiques, antibiotiques, cadences infernales, castration, claustration...). Elle dévoile et fustige les incongruités du système productiviste, maintenu aux dépens d'autres et payé au prix fort. 250 p. - Fayard - 630



□ Ricard, Matthieu
Plaidoyer pour les animaux

Moine bouddhiste et biologiste, Matthieu Ricard se penche sur les rapports contradictoires que les humains entretiennent avec les animaux ; analysant la tuerie industrielle pratiquée sur les animaux de boucherie -sans omettre les animaux marins-, en rapport avec l'augmentation croissante de notre consommation de viande et de poisson qui posera demain encore plus de problèmes qu'aujourd'hui pour la planète, il nous invite à nous interroger sur cette attitude. Sans négliger la question des droits de l'homme, pourquoi ne pas étendre notre bienveillance aux animaux... 300 p. - Allary - 179.3

SANTÉ ET ALIMENTATION

□ Camdeborde, Yves
A table ! Mangez sain, dépensez moins

Les auteurs de cet ouvrage se sont adjoints la collaboration d'un médecin spécialiste qui rappelle les recommandations françaises officielles de Santé publique pour une meilleure alimentation et explique le calcul du Nutri-Score (logo apposé sur les produits industriels) sur les qualités nutritionnelles. Suivent des focus sur les aliments à favoriser et ceux à exclure ou à consommer avec modération, proposant des aliments de substitution, suggérant des changements d'habitudes, préconisant les produits de saison, bio, le fait maison, etc. Des recettes simples du quotidien sont proposées après chaque focus pour appliquer tous ces préceptes destinés au grand public. 158 p. - M. Lafon - 641.5



□ Attali, Jacques
Histoires de l'alimentation : de quoi manger est-il le nom ?

Source de création, de plaisir et de partage, l'alimentation est bien plus qu'un besoin vital ou un enjeu économique selon J. Attali. Dans cet essai instructif, véritable plaidoyer contre la malbouffe, l'auteur retrace l'évolution de notre rapport à la nourriture en parallèle à l'histoire de l'alimentation : la naissance de l'agriculture, les rituels autour des repas, les liens entre alimentation et religion, santé ou érotisme, le triomphe de la cuisine et l'invention de la gastronomie, la faim et ses révoltes, l'apparition de la diététique, l'industrialisation... 360 p. - Fayard - 363.8

□ Loisy, Anne de
Bon appétit ! : Quand l'industrie de la viande nous mène en barquette

D'où vient la viande que nous mangeons ? Qui la contrôle ? Quelles leçons tirer des derniers scandales alimentaires ? Prenons-nous des risques ? Né d'une enquête réalisée dans le cadre d'un reportage télévisé, ce documentaire rassemble les résultats des investigations menées par la journaliste A. de Loisy sur l'industrie de la viande en France. Et ils sont inquiétants ! Conditions d'élevage propices aux maladies, animaux en souffrance, abattoirs non conformes, services vétérinaires insuffisants, procédés de fabrication douteux, pratiques commerciales trompeuses... 467 p. - Presses de la Cité (Documents) - 664.9



□ Desaulniers, Elise
Vache à lait : dix mythes de l'industrie laitière

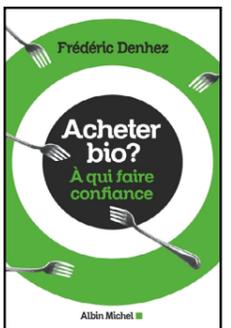
E. Desaulniers travaille et écrit sur des sujets allant de la nutrition à l'éthique alimentaire. Dans cet ouvrage, elle déconstruit dix mythes occidentaux autour des produits laitiers. Ces propos, étayés par des recherches scientifiques, sont clairs et passionnants. En moins de 200 pages, elle nous plonge dans des abîmes de réflexions sur nos habitudes alimentaires, leurs effets sur notre santé, et explique combien nous sommes formatés depuis l'enfance à penser que nous avons besoin des produits laitiers. Passionnant ! 191 p. - La plage - 641.37

□ Latouche, Serge
L'abondance frugale comme art de vivre

Que recouvre l'idée de décroissance ? Dans son ouvrage, S. Latouche nous apporte des réponses précises et argumentées. Non la décroissance n'est ni un projet antimoderne destiné à nous renvoyer vivre dans des cavernes, ni un programme visant à restaurer un ordre patriarcal communautaire, ni l'instrument qui ferait de nous des chômeurs. Face à la crise de la société de la croissance, selon l'auteur, il est nécessaire d'inventer une société de l'abondance frugale. Et l'art de bien manger fait partie de l'art de vivre préconisé par la décroissance. 205 p. - Rivages (Rivages poche, Petite bibliothèque, 967) - 338.927

□ Denhez, Frédéric
Acheter bio ? À qui faire confiance

Se nourrir est devenu source d'interrogations voire d'angoisses. Les scandales de l'industrie agro-alimentaire ont semé le doute. Comment être sûr d'acheter bon et sain ? Peut-on se fier aux labels, aux étiquettes ? Le bio est-il la panacée ? De ses rencontres avec des paysans, des chercheurs et des industriels, l'écologue F. Denhez dresse un état des évolutions sociétales en terme d'alimentation et nous livre ses convictions. Le plein de conseils militants pour éviter les pièges de la grande distribution. 249 p. - Albin Michel - 381.33



□ Denhez, Frédéric
Alimentation, stop à la désinformation ! Toute la vérité sur notre système alimentaire

Écologue, chroniqueur et écrivain, l'auteur, nourri de solides enquêtes, expose son point de vue sur le système alimentaire français. D'une plume populaire, percutante et sans ambages, destinée à être comprise de tous, F. Denhez dévoile les dessous de l'agro-alimentaire, les pièges à éviter, les comportements contradictoires, les injonctions calculées... Pour ce faire, il aborde des sujets parfois polémiques : régimes d'exclusion, industrie agro-alimentaire, circuit court, grande distribution, élevage, labels, pauvreté. 88 p. - Rustica - 363.8

□ Lotz, Julie
Planète soja

Suite au documentaire télévisé qu'elle a réalisé en 2018, J. Lotz a poursuivi son investigation dans cet ouvrage et actualisé les données recueillies à travers le monde. Alors le soja est-il une plante bonne pour la santé ou un perturbateur endocrinien ? Malgré ses qualités nutritionnelles, il semble loin d'être anodin et son omniprésence dans nombre de produits agro-alimentaires pose problème : dérèglement du cycle hormonal, impact sur la fertilité... Si l'on ajoute que nos animaux d'élevage sont nourris avec des tourteaux de soja OGM aspergés de glyphosate, l'effet cocktail est préoccupant. Une enquête minutieuse qui appelle à la vigilance. 241 p. - Ed. du Rocher - 664.805

□ **Je mange donc je suis : petit dictionnaire curieux de l'alimentation**



Publié en lien avec l'exposition *Je mange donc je suis* conçue par le Muséum national d'histoire naturelle, ce petit dictionnaire à la mise en pages agréable agrémentée d'illustrations, offre une approche pluridisciplinaire. D'Abajoues à Zeste, il explore les pratiques (agroécologie, cannibalisme, chasse...), les produits (ananas, fromage, igname, œuf, olives, pain, sel, yaourt...), les objets (cocotte-minute, fourchette, menu) et les enjeux (biodiversité, malnutrition, santé, surpêche) liés à la production, transformation et consommation des aliments. 216 p. - Muséum national d'histoire naturelle - 641.3

□ Nicolino, Fabrice
Lettre à une petite sur l'abominable histoire de la bouffe industrielle

Le journaliste engagé F. Nicolino s'adresse à une fillette pour nous raconter l'évolution de notre alimentation. Remontant au Paléolithique, il résume en termes simples et volontairement succincts l'histoire des méthodes d'élevage, d'abattage et de conservation avant de se pencher sur les dérives de l'industrie agro-alimentaire. Il dénonce avec virulence les pratiques néfastes pour la santé et l'environnement des grands groupes ainsi que le poids de leur lobbying sur les décideurs. Un sombre bilan et une incitation à de meilleurs choix pour le futur. 140 p. - les Echappés - 664

□ Schweitzer, Louis
Faut-il arrêter de manger de la viande ?

Pourquoi avons-nous fait de la viande un aliment à part ? Quels sont les impacts de la consommation de viande sur la santé, l'environnement et le bien-être animal ? En répondant de manière très structurée, cet ouvrage invite à réfléchir sur les enjeux de la consommation carnée. Remontant à nos ancêtres chasseurs, il retrace d'abord l'histoire de notre alimentation en montrant la charge sociale et symbolique de la viande. Puis, il aborde la question de l'élevage sous différents angles : nutritionnel, environnemental et éthique. Une contribution claire à un débat nuancé. 120 p. - First (Pour les nuls, ça fait débat !) - 179.3

GASTRONOMIE ET RECETTES

□ Abraham, Bérengère
Pâtisserie vegan : toutes les bases, les produits, les recettes

Réaliser des pâtisseries sans lait, crème, beurre ou oeufs... Tel est le pari de cet ouvrage destiné aux adeptes de la cuisine végétalienne. En introduction, ce manuel très bien conçu donne les astuces pour remplacer le crémeux d'une chantilly ou le moelleux d'un gâteau au beurre grâce au vinaigre de cidre, aux nombreux laits végétaux ou purées d'oléagineux existants. Généralement assez peu coûteuses en ingrédients, les recettes proposées offrent de nombreuses idées de brioches, gâteaux, tartes ou entremets. 127 p. - Mango (Naturellement bon !) - 641.563

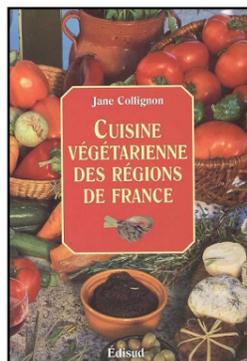


□ Kardinal, Sébastien
Ma petite crèmerie vegan

Sébastien Kardinal, cuisinier vegan inventif, se penche sur la notion de crèmerie sans produit laitier et d'omelettes sans oeufs. Ses recettes ressemblent à s'y méprendre à celles d'origine animale, mais le goût y est-il ? De fauxmages simples à réaliser (une brousse au lait de soja, vinaigre de cidre et sel) aux produits nécessitant des ferments et probiotiques végétaux (des liens sont donnés pour s'en procurer), vous découvrirez une autre manière de manger. Intrigant, bousculant et... délicieux ? La technique en tout cas est éblouissante ! 70 p. - 641.563

□ Collignon, Jane
Cuisine végétarienne des régions de France : cuisine santé, cuisine minceur, cuisine facile

Pour des raisons de santé, l'auteur a adopté un régime végétarien, sans viande animale, et a appris à cuisiner autrement. Elle commence donc par mettre en garde contre les méfaits des produits alimentaires actuels et donne de nombreux conseils à forte tendance bio, pour préserver sa santé. Suivent des modes de préparation de sauces, crudités, quiches, soupes, oufs, champignons, légumes, desserts. Un titre trompeur pour ce livre qui traite globalement les aliments sans notion de régionalisme, ne donne pas de recettes au sens traditionnel, mais des indications pour consommer de la façon la plus naturelle et la moins toxique possible. 192 p. - Edisud - 641.563



□ Parisot-Garnier, Maylis
Cuisiner avec la vegan attitude : plus de 70 recettes faciles et saines pour apprenti vegan

Ce recueil de recettes comporte deux parties : l'une s'adressant aux vegans débutants et l'autre aux nouveaux crudivores. Chacune des parties s'ouvre sur une introduction expliquant comment équilibrer son régime alimentaire et ses repas en contrôlant l'apport total sur la journée. Elle précise aussi comment préserver les vitamines et qualités nutritionnelles des aliments, notamment en les mixant crus au blender. Pour chaque mode alimentaire, près d'une quarantaine de recettes, accessibles à tous et variées. 91 p. - Marie Claire - 641.563

□ Desaulniers, Louise
Le végétarisme à temps partiel

Au dire des auteurs, nutritionnistes du Québec, le végétarisme à temps partiel, c'est le plaisir de mieux manger en consommant moins de viande et plus d'aliments d'origine végétale... C'est pourquoi nous sont proposés de nouveaux aliments à apprivoiser et des recettes pour améliorer notre état de santé tout en nous régaland. 239 p. - Ed. de l'homme - 641.563

□ Kié, Laure
Cuisine végétarienne

Aux végétariens convaincus ou à ceux qui s'adonnent ponctuellement à ce régime, sensibles au récent engouement qu'il suscite, ce livre de recettes salées et sucrées, saines et équilibrées, donnera envie à chacun de (re)découvrir la variété d'ingrédients végétaux disponibles, en fonction des saisons. Des fiches pratiques (comment réaliser ses tapenades, confits, vinaigrettes ou boissons fruitées...) complètent cet ouvrage très bien conçu et inspirant. 202 p. - Mango (Les grands classiques Mango) - 641.563



□ Murrin, Orlando
Recettes végétariennes équilibrées saines...

Ce recueil propose une centaine de recettes sans poisson ni viande à base de légumes, de fruits, de riz, de pâtes, de polenta, de légumes secs, d'oeufs... Soupes, salades, pizzas, tartes, risottos, omelettes, composent les bases de nombreuses compositions, parmi lesquelles 16 recettes sans lactose et 12 desserts. Chaque préparation est illustrée et après les directives figure la teneur en calories, glucides, protéines, lipides, sucre et sel. 215 p. - Larousse (Cuisine & Cie) - 641.563

□ Lassus, Alexandra de
Etre végétarien : tout savoir sur le mode de vie veggie

Un végétarien mange-t-il du poisson ? Est-il difficile de se passer de viande ? Clair et illustré, ce guide s'adresse à ceux ou celles tentés par le végétarisme ou aux simples curieux. Conçu par des végétariens -convaincus-, il propose des conseils, astuces et bonnes adresses pour être végétarien au quotidien. 140 p. - Chêne (Les guides du Chêne) - 613.262

□ Laforêt, Marie
Vegan débutant

Pionnière dans la création de livres de recettes vegan/végétaliennes dans l'édition française, Marie Laforêt participe à la démocratisation de ce mode de vie éthique, sans violence sur les animaux. Blogueuse et photographe, ses recettes pour débutants sont un mélange agréable de basiques faciles à faire et de recettes ludiques et aventureuses. Une introduction de 20 pages donne les principes et ingrédients de base, leurs intérêts nutritionnels et équivalents *animaliers*, ainsi que quelques astuces pour faire des économies. Viennent ensuite 45 recettes végétales, saines et gourmandes. 204 p. - 641.563

□ Clea
Patate douce

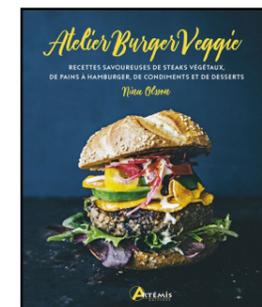
Les éditions La plage proposent un livre de recettes végétariennes et/ou veganes, cette fois-ci autour de la patate douce. Quatre pages d'introduction informent sur l'origine de ce tubercule, sa culture et ses particularités. Elles sont suivies de 30 recettes qui revisitent de façon classique ou originale ce légume-racine délicatement sucré qui apporte du moelleux aux préparations : pancake, houmous, burger, gnocchis ou brownie : un petit livre alléchant ! 72 p. - 641.652

□ Veganpower, Laura
Aquafaba : cuisiner sans oeufs avec le fabuleux jus de cuisson des pois chiches

S. Kardinal et L. Veganpower nous proposent un florilège de recettes sucrées et salées végétaliennes (100 % sans produits animaliers). Leur ingrédient magique : l'aquafaba (jus de cuisson) de pois chiches ! Cet incroyable jus de cuisson de légumineuse a la faculté de se comporter comme du blanc d'oeuf (il contient sensiblement la même dose de protéines, de fécule et d'eau que le blanc d'oeuf !). Cette découverte, faite en 2014 par Joël Roessel (un blogueur végétalien), a été perfectionnée et est aujourd'hui un incontournable des recettes veganes. 72 p. - La plage - 641.563

□ Olsson, Nina
L'atelier burger veggie : recettes savoureuses de steaks végétaux, de pains à hamburger, de condiments et de desserts

Vous avez envie de revisiter les galettes de céréales ? Le burger est votre passion mais vous -ou vos amis- mangez moins de viande ? Voici un ouvrage intrigant, par la diversité des produits utilisés (chapelure japonaise *panko* pour un rendu croustillant, levure maltée pour un goût légèrement âcre, beurre clarifié -ghee- pour un goût de noisette ou de caramel, etc.), par la variété de recettes mais également par les explications claires ! 160 p. - Artémis - 641.563



JEUNESSE

□ Dion, Cyril

Demain entre tes mains

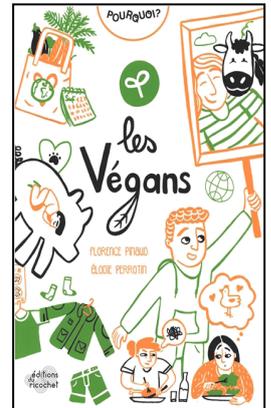
« La situation est grave : des espèces disparaissent, le climat change, la pollution s'aggrave et nous -les hommes- si nous continuons ainsi, nous risquons de nous détruire nous-mêmes. » Etayé par des illustrations originales et par des histoires en forme de fables que Pierre Rabhi se plaît à conter, cet ouvrage à la démarche artistique et humaniste, prône la sobriété heureuse : ne posséder que ce dont on a besoin, trouver son talent et faire sa part en respectant la nature. Dès 11 ans. 70 p. - Actes sud junior - J304.28



□ Pinaud, Florence

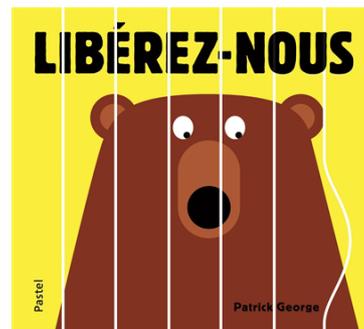
Les végans

« Aujourd'hui difficile de faire l'impasse sur le phénomène végan basé sur une idéologie : abolir la domination des hommes sur les animaux. Cette démarche implique un changement de vie fondamental : alimentation, garde-robe, cosmétique, spectacles... » Accessible dès 13-14 ans, ce livre très complet permet d'appréhender les différentes approches du véganisme et ses implications sur notre société. 128 pages. - Ed. du Ricochet (POCQQ) - J179.3



□ George, Patrick

Libérez-nous



« Un cri d'appel lancé au lecteur pour libérer les animaux de cet album en tournant les pages transparentes ! Ainsi, le petit éléphant quitte le cirque pour retrouver sa maman, la tête du cerf en trophée s'échappe dans la forêt, la tortue prisonnière d'un filet de pêche retrouve le rivage... » Une bonne conception (pages solides) et des images attrayantes (beaux aplats de couleurs vives au style schématique et expressif) dans un livre-jeu qui délivre un message de protection à partager entre petits et grands dès 3 ans. - Pastel ; l'Ecole des loisirs - ALB

« Un cri d'appel lancé au lecteur pour libérer les animaux de cet album en tournant les pages transparentes ! Ainsi, le petit éléphant quitte le cirque pour retrouver sa maman, la tête du cerf en trophée s'échappe dans la forêt, la tortue prisonnière d'un filet de pêche retrouve le rivage... » Une bonne conception (pages solides) et des images attrayantes (beaux aplats de couleurs vives au style schématique et expressif) dans un livre-jeu qui délivre un message de protection à partager entre petits et grands dès 3 ans. - Pastel ; l'Ecole des loisirs - ALB

□ Zeitoun, Charline

S.O.S animaux en danger !

« Réchauffement climatique, déforestation, pollution, destruction de l'habitat, chasse, pêche intensive, accident dans les filets, reproduction difficile... : la liste est longue des menaces qui pèsent sur les animaux dont 8 000 espèces environ seraient en danger. » Un sujet traité de façon originale en donnant la parole à 40 d'entre elles. Chacune explique ses problèmes à travers une interview, une lettre..., complétées par une belle photo et deux colonnes en marge de la double page (lieu de vie, taille..., niveau de danger et mesures de protection). Un plaidoyer efficace à lire dès 10 ans. - Mango jeunesse - J591.68



□ Pinaud, Florence

Les droits des animaux, ça me concerne !

« Depuis que l'homme existe, il partage la Terre avec des milliards d'animaux. Mais qu'est-ce qui les différencie de nous, les humains et avons-nous vraiment le droit de leur faire ce que nous voulons ? » Ce documentaire illustré de dessins, explore l'évolution et la complexité de nos relations avec les animaux, entre exploitation, maltraitance et protection. S'appuyant sur les dernières découvertes, il décrit aussi leurs émotions et leurs formidables capacités intellectuelles. 86 p. Dès 10 ans. - Actes Sud junior - J179.3

