



***La (bonne) cuisine veggie et vegan d'une omnivore réticente (mais amoureuse) : 80 recettes ultra-gourmandes (si, si, promis !)***

Deseine, Trish

Hachette Pratique

29/09/2021

Hachette cuisine

Confinée avec son amoureux, un homme qui ne mange ni viande ni laitage, l'auteure a dû transformer radicalement sa manière de concevoir la cuisine et de faire ses courses. A travers le récit de ses essais, de ses ratages et de ses réussites, elle montre qu'il est possible de changer ses habitudes et de balayer ses idées reçues de carnivore en ne renonçant ni au goût ni au plaisir.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.2 DES**

---



***60 idées ludiques et pratiques pour en finir avec le plastique ! : sacs, emballages, soins de beauté, soins pour bébé, produits pour la maison...***

Grimm, Jutta

Terre vivante

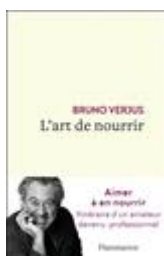
04/09/2018

Conseils d'expert

Soixante idées de réalisations à faire soi-même pour remplacer le plastique dans la vie de tous les jours, en supprimant les emballages alimentaires et en fabriquant ses sacs de courses, ses cosmétiques ou ses produits ménagers. L'auteure propose également de nombreux conseils pour recycler, consommer différemment et adopter un mode de vie plus naturel.

**A la Bpi, niveau 3 : 64 GRI**

---



***L'art de nourrir***

Verjus, Bruno

Flammarion

05/05/2021

Document

L'auteur, amateur devenu chef professionnel, explore sa philosophie de la cuisine, fondée sur la générosité. Il évoque également le désir et le plaisir que peut procurer l'art de préparer et de servir des plats.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 VER**

---



***Basiques en cuisine : le grand livre Marabout pour apprendre à cuisiner facilement : 450 recettes inratables***

Marabout

22/09/2021

Cuisine

Des recettes pour apprendre à cuisiner, des petits déjeuners aux encas en passant par des repas complets : quiche de poireaux, frittata aux asperges, curry de patate douce, gratin de courge, souris d'agneau aux lentilles, conchiglioni farcis aux épinards, palmiers vanilles, etc.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 BAS**

---



### ***Bowls healthy***

Orathay  
Marabout  
03/03/2021  
Prêt à cuisiner  
Cuisine

80 recettes de bowls gourmandes et saines à composer à l'aide de féculents, de protéines animales ou végétales, de légumineuses, entre autres.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 ORA**

---



### ***La cuillère d'argent végétarienne : recettes italiennes classiques et d'aujourd'hui***

Phaidon  
13/08/2020  
La cuillère d'argent

200 plats végétariens issus de la cuisine italienne, tant classique que contemporaine. Un système d'icônes permet d'identifier facilement chaque recette : végan, sans gluten, temps de réalisation. Avec notamment la tarte aux courgettes et au riz, ou les crostatas d'épeautre aux asperges et aux graines de tournesol.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.2 CUI**

---



### ***La cuisine des beaux restes : 70 recettes pour ne plus rien jeter !***

Payany, Estérelle  
Flammarion  
07/04/2021

Des recettes conçues pour éviter le gaspillage alimentaire en réutilisant les éléments habituellement mis de côté : pelures de fruits, trognons de brocoli, reste de riz ou encore fond de bouteille de vin.

**A la Bpi, niveau 3 : 641 PAY**

---



### ***Cuisine éco-responsable : 100 recettes faciles et astuces pour préserver la planète et votre santé*** ***Laraison, Emilie***

Solar  
27/05/2021

Cent recettes pensées pour se faciliter la vie en cuisine en respectant son environnement : recettes zéro gaspillage permettant d'utiliser l'intégralité d'un produit, recettes où la viande est mise à l'honneur avec des quantités moindres mais d'une meilleure qualité, variantes pour adapter les plats selon les saisons, déclinaisons pour remplacer des produits non locaux, etc.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.1 LAR**

---



### ***Cuisine zéro déchet : recettes végétales anti-gaspi***

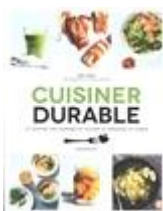
Ly, Linda  
Artémis  
11/03/2021

Des recettes de saison proposant de consommer les légumes dans leur intégralité en utilisant les pousses, les tiges, les feuilles, les racines ou encore les fleurs : pesto de feuilles de tomate,

ratatouille, soupe au poulet, gingembre et feuilles de poivrons, houmous aux tiges de bettes, brocoli rôti, salade de pousses de pois aux radis et carottes, omelette aux oignons verts, entre autres.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.45 LY**

---



***Cuisiner durable : 100 recettes pour consommer et cuisiner en préservant la planète***

Green, Fern

Marabout

27/01/2021

Cuisine

Des clés pour adopter une cuisine responsable, accompagnées de cent recettes à préparer en moins de trente minutes.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 GRE**

---



***Cuisiner pour le plaisir, les autres et la planète : la cuisine végétale, zéro déchet et éthique de Tom Hunt***

Hunt, Tom

Ulmer

24/09/2020

120 recettes inspirées du monde entier pour cuisiner des légumes, des fruits, des céréales, des desserts, entre autres. L'auteur, chef militant, propose trois principes : manger pour le plaisir, cuisiner avec zéro déchet, consommer des produits issus de filières éthiques et responsables.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.1 HUN**

---



***En 2 h, je cuisine pour toute la semaine : spécial rééquilibrage alimentaire : 80 repas faits maison, sans gâchis et avec des produits de saison pour vous accompagner dans votre perte de poids***

Turckheim, Stéphanie de

Petit, Camille

Hachette Pratique

20/01/2021

En 2 h je cuisine pour toute la semaine

Hachette cuisine

Seize semaines de menus complets, soit 80 repas légers, équilibrés et économiques pour deux personnes, classés par saison.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.1 TUR**

---



***Encyclopédie de l'alimentation durable : pour une cuisine vivante***

Fréchet, Marie-Laure

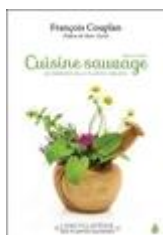
Flammarion

20/10/2021

Encyclopédies culinaires

Des informations, des conseils, des témoignages et une centaine de recettes durables et écologiques pour privilégier une alimentation saine tout en contribuant à la préservation de l'environnement : buns briochés au chèvre frais, poulet pané au sarrasin, encornets grillés aux courgettes, crème caramel au thym, entre autres.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 FRE**



***Encyclopédie des plantes sauvages comestibles et toxiques de l'Europe  
Volume 2, Cuisine sauvage : accommoder mille plantes oubliées***

Couplan, François

Sang de la terre

13/10/2021

Plus de 300 recettes classées selon la partie du végétal utilisée, pour cuisiner plus de mille plantes sauvages oubliées. Sont respectivement présentés la préparation des graines et des noix, des racines, des salades, des plantes crues et cuites, des jeunes pousses, des condiments, des conserves, des fleurs et des fruits.

**A la Bpi, niveau 3 : 641 COU**



***Et si ma fourchette pouvait sauver la planète ? : le guide de l'alimentation responsable : avec 100 recettes***

Haas, Marion

Rouergue

21/10/2020

Un guide de l'alimentation durable rappelant la nécessité de changer ses usages et de s'engager pour la planète. L'auteure explique comment mettre en oeuvre les évolutions indispensables, abordant les multiples logos, les aliments à avoir chez soi ou encore les cuissons de base. Elle propose cent recettes faciles respectant les principes qu'elle défend.

**A la Bpi, niveau 3 : 641 HAA**



***Food moods : 5 ambiances, 80 recettes***

Bourrié, Noémie

Webedia Books

06/01/2022

Des recettes salées et sucrées qui répondent à toutes les envies et humeurs : cordon bleu, gratin de raviolis, poulet rôti, saumon grillé ou encore cheesecake. Avec des conseils de musique et de films pour accompagner la préparation et la dégustation des plats.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 BOU**



***Fromages : les meilleures recettes, des rencontres, des savoir-faire***

Ferreira, Coralie

Mango

19/02/2021

Balade gourmande

Une découverte des fromages français, des éleveurs alpins aux fromagers urbains, complétée d'informations insolites. La chaîne de production et le processus de fabrication sont également présentés. Avec soixante recettes de tapas, sandwiches, entrées, plats et dessert.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.47 FER**

***Gastronomie française à la sauce américaine : enquête sur l'industrialisation de pratiques artisanales***



Fantasia, Rick

Seuil

02/09/2021

Liber

Une étude dévoilant les liens entre la gastronomie et le monde des affaires. L'auteur montre comment, dès les années 1970, les processus industriels venus des Etats-Unis ont investi l'univers de la cuisine française et comment ses acteurs se sont rapidement adaptés à ces évolutions, le savoir-faire de la haute cuisine devenant un label pour la grande distribution.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 FAN**

---



***Le guide de l'alimentation durable : s'engager pour la planète sans se prendre la tête***

Gubri, Aline

T. Souccar

23/01/2020

Environnement et écologie

L'auteure propose un plan d'action en quatre étapes, assorti de nombreux conseils pratiques, afin de réduire l'impact environnemental de son alimentation : diminuer les déchets, baisser son empreinte carbone en achetant local et de saison ou en évitant les produits issus d'animaux, avaler moins de toxiques et éviter de gaspiller. Avec 25 recettes adaptées.

**A la Bpi, niveau 3 : 641 GUB**

---



***Hop, au four ! Veggie : 75 plats vegan et végétariens complets***

Iyer, Rukmini

Webedia Books

09/09/2021

75 recettes de plats complets vegan ou végétariens à préparer en quelques minutes et à cuire au four : aubergines et tomates à la harissa et amandes, orge pelée et légumes épicés, tarte fine aux courgettes, asperges et chèvre, chakchouka, gratin croustillant de poireaux et lentilles ou encore patates douces, oignons et mozzarella.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.2 IYE**

---



***Infiniment pâtisserie : au fil de la journée***

Hermé, Pierre

La Martinière

28/10/2021

Cuisine gastronomie

Le chef pâtissier propose une sélection de recettes de pâtisseries adaptées aux différents moments de la journée, de la brioche infiniment citron pour le matin au soufflé Montebello pour le soir en passant par le lait savoureux infiniment melon en en-cas. Il présente ensuite différentes catégories de macarons ainsi que des desserts, entremets et boissons réalisés à partir de ces biscuits.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.481 HER**

---

***Je cuisine vegan : 300 recettes pour votre bien-être***

Murray, April

Talent Sport



19/02/2020

Le régime pegan vise à rassembler les bienfaits du véganisme et de la tendance paléo tout en évitant leurs écueils. Privilégiant les fruits et légumes de saison et les bonnes graisses, il fait la part belle aux végétaux sans pour autant interdire les protéines animales. 300 recettes sont proposées pour appliquer ses principes.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.1 MUR**

---



***Les jus de fruits et de légumes frais***

Walker, Norman W.

Macro Editions

20/05/2021

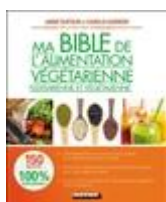
Nouvelles pistes thérapeutiques

Macro poche

Un guide pour une alimentation saine, basée sur les jus de fruits et de légumes. Il indique notamment quels jus choisir, leurs vertus thérapeutiques et les dosages précis pour soigner les maladies les plus courantes.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.483 WAL**

---



***Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne***

Dufour, Anne

Garnier, Carole

Leduc.s éditions

13/02/2018

Santé

Bible

Cet ouvrage apporte des réponses à toutes les questions concernant le végétarisme, le flexitarisme, le réductarisme ou le véganisme, propose dix programmes pour aboutir à une alimentation sans viande, présente les meilleurs aliments pour se soigner et propose 150 recettes et des menus incluant des astuces pour préparer une cuisine équilibrée, gourmande et saine.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.2 DUF**

---



***Ma petite cuisine potagère***

Ezgulian, Sonia

Flammarion

14/04/2021

L'auteure propose des recettes héritées de son père qui mettent en valeur les fruits, les légumes et les herbes du jardin, à déguster au fil des saisons.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.45 EZG**

---

***Manger éthique et épicurien : le guide de l'alimentation bien-être respectueuse de la planète***

Schmaus, Melody

Giunta, Mickaël

IDEO

25/08/2021





En 2017, les auteurs partent pour un tour de France de l'alimentation durable. Ils partagent les témoignages d'experts de l'alimentation et de la production agricole rencontrés au cours de leur voyage tout en donnant des conseils permettant d'adopter des comportements alimentaires sains et éthiques pour l'environnement sans se priver.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.1 SCH**

---



***Manger pour de bon : 85 recettes de nos fermes au gré des saisons***

Néglot, Marine

Berjot, Frank

Webedia Books

16/09/2021

75 recettes salées et sucrées pour manger en fonction des saisons : terrine de betterave au fromage de chèvre, lieu en croûte de chorizo, poulet de Bresse au vin jaune, tarte aux mirabelles ou encore gâteau aux poires épicées. Avec des conseils pour acheter de façon responsable et locale.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 NEG**

---



***Manifeste pour une cuisine responsable***

Simon, Bertrand

Chêne

25/04/2018

70 recettes du chef cuisinier pour une cuisine engagée, écologique et contre le gaspillage. Avec des techniques culinaires.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.4 SIM**

---



***Manuel du bon sens cuisinier : recettes anti-gaspi à mitonner en rythme avec la nature***

Cousin, Jill

First Editions

12/03/2020

Des conseils pour une cuisine zéro-déchet, notamment en utilisant les légumes dans leur intégralité, en conservant ses aliments ou en faisant du compost en appartement. Avec une centaine de recettes adaptées tout au long de l'année : chou-fleur gratiné au haddock, salade de pommes de terre nouvelles aux herbes, gâteau fraise rhubarbe, entre autres.

**A la Bpi, niveau 3 : 641 COU**

---



***Mes produits ménagers naturels : le grand livre***

Lefief-Delcourt, Alix

Leduc.s éditions

10/03/2020

Le grand livre de...

Plus de quarante recettes simples, naturelles et bon marché à réaliser avec dix ingrédients de base tels que le bicarbonate de soude, le citron ou le savon de Marseille pour tout nettoyer, détartrer, assainir et faire briller dans la maison : vaisselle, linge, toilettes, meubles, jardin, entre autres.

**A la Bpi, niveau 3 : 64 LEF**



***Petite bible de santé environnementale : le guide pour chasser les polluants, préserver sa santé... et la planète !***

Poucllet, Clémence

T. Souccar

15/04/2021

Un guide pour faire de sa maison un lieu le plus sain et le plus écologique possible. L'auteure passe en revue tous les aspects de la vie quotidienne sous l'angle de la santé environnementale : alimentation, hygiène corporelle, nettoyage, qualité de l'air et de l'eau, équipements et installations diverses. Des informations sur les polluants et leur impact sur le milieu sont également apportées.

**A la Bpi, niveau 3 : 64 POU**



***Pour une révolution délicate***

Roellinger, Olivier

Pluriel

27/01/2021

Pluriel

Le chef étoilé livre un plaidoyer pour une réappropriation citoyenne de la nourriture afin de lutter contre la mainmise des industries alimentaires et de contribuer, par une alimentation saine et raisonnée, à la préservation de la biodiversité et de la santé.

**A la Bpi, niveau 3 : 641 ROE**



***Protéines : priorité au végétal : préserver sa santé, protéger la planète***

Le Goff, Lylia

Aubert, Claude

Terre vivante

16/02/2021

Conseils d'expert

Un guide pratique pour cuisiner de manière responsable et végétarienne sans perdre de ressources en protéines. Les auteurs présentent l'intérêt nutritionnel de privilégier les protéines végétales et inventorient toutes les ressources en ce domaine. Avec des recettes de base (assaisonnements, préparations condimentaires, bouillons) ainsi que 150 recettes de plats sucrés ou salés.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.2 LEG**



***Récupération & recyclage à tout faire : pour une cuisine savoureuse zéro déchet : 3.001 gestes simples pour conserver, cuisiner les aliments et leur donner une nouvelle vie***

Peyret, Inès

Dauphin

28/11/2019

Dictionnaire à tout faire

Un guide pratique écologique avec plus de 3.000 idées pour réutiliser les matières impropres à la consommation pour le jardin ou la maison, cuisiner sans déchets, utiliser les épluchures pour prendre soin de soi ou encore utiliser les restes pour des recettes rapides.

**A la Bpi, niveau 3 : 641 PAY**





***Retour de pêche : saisons, recettes, techniques : tous les bons conseils pour cuisiner la mer***

Thomassin, Tanguy

Grunberger, Adèle

First Editions

19/11/2020

Plus de 80 recettes à base de poisson ou de fruits de mer accompagnées de conseils et d'informations sur les enjeux de la pêche durable.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.44 THO**



***Révolution végane : inventer un autre monde***

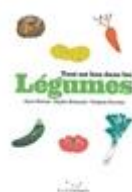
Vieille-Blanchard, Elodie

Dunod

19/09/2018

L'auteure tente de répondre à de nombreuses questions concernant le véganisme, notamment l'impact sur la santé, sur l'économie et sur l'environnement de l'arrêt de la consommation de produits animaux. Elle entend par sa réflexion démontrer la légitimité de la transition végane.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.2 VIE**



***Tout est bon dans les légumes***

Briand, Joyce

Brissaud, Sophie

Perrotte, Virginie

Rue de l'échiquier

10/11/2021

240 recettes végétariennes autour de six légumes (la carotte, la courge, la courgette, le poireau, la pomme de terre et la tomate), classées selon la texture souhaitée : fondante, croquante, onctueuse, entre autres. Avec des suggestions anti-gaspillage.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.45 BRI**



***Vous avez dit flexitarien ? : le guide pratique pour consommer moins de produits animaux et rétablir un bon équilibre alimentaire***

Mony, Sarah

Aurousseau Sevin, Karinne

Eyrolles

19/09/2019

Un guide pratique pour découvrir le régime flexitarien, qui consiste à réduire sa consommation de produits animaux sans devenir végétarien. Les auteurs présentent les bienfaits de cette alimentation ainsi que les différents aliments pouvant remplacer la viande.

**A la Bpi, niveau 3 : 641.1 DUD**