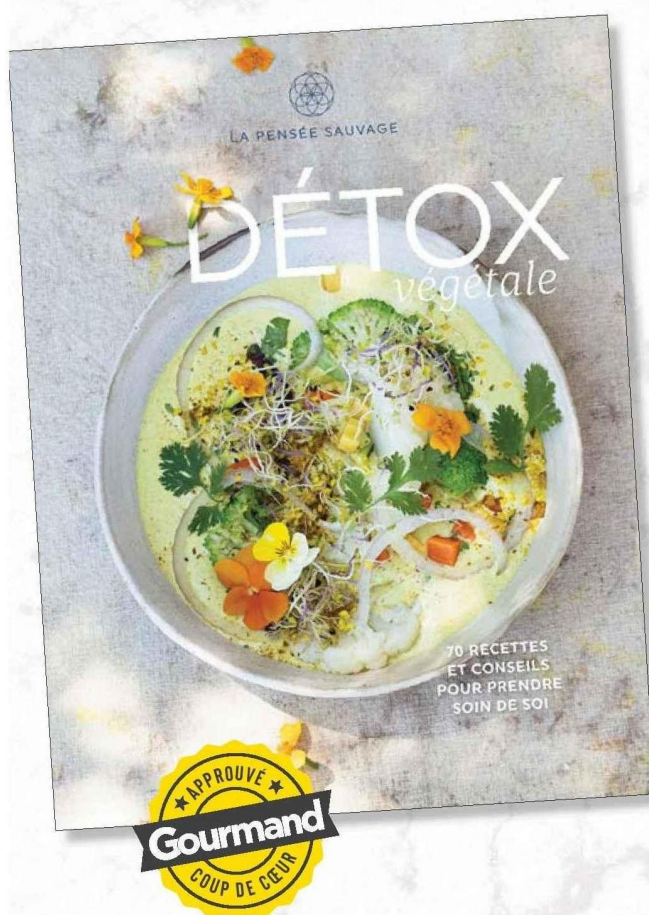




À dévorer des yeux

Un vent de renouveau souffle sur la gastronomie ! D'une approche décomplexée du végétal à la pâtisserie réinventée, en passant par une mise en scène des repas, ces ouvrages mêlent esthétique et saveurs en faisant de notre table un terrain d'expression par excellence. Par Margot Dobrska



On met son corps au repos!

Jamais on n'aurait imaginé qu'une détox puisse être aussi fascinante ! Ce livre, conçu par La Pensée sauvage – une équipe d'experts en naturopathie, cuisine et bien-être –, est à la fois un guide culinaire et une invitation à repenser son alimentation. Les recettes signées Boris Astier et Joan Delawarde réinventent la cuisine végétale, dans une approche alliant équilibre nutritionnel et esthétisme – c'est épatant. On comprend mieux l'intérêt d'acheter les fleurs comestibles en découvrant ces 70 plats crus ou délicatement cuits, sublimes par des pétales, des herbes, des graines de moutarde ou un trait d'huile, rendant l'ensemble tout simplement irrésistible. Crémeux céleri-moutarde, soupe thaïe, tarte crue aux épinards ou au citron... Autant de preuves que la simplicité du végétal peut révéler des plats pleins de caractère, sans privation ni restriction. L'ouvrage explore aussi la fermentation, les jus, les tisanes et le jeûne, pour une approche holistique du mieux-manger. Décidément, on s'incline devant tant de beauté et d'énergie vitale.

Détox végétale, 70 recettes et conseils pour prendre soin de soi, par La Pensée sauvage, éd. Webedia Books, 29,90 €.

Les + : ce livre invite à repenser l'alimentation en se reconnectant à la nature, avec plus de couleurs, de fraîcheur et d'audace.

Les - : rien à signaler. Tout est beau, savoureux et terriblement gourmand, même sans l'ombre d'un morceau de viande.



Et si le meilleur pâtissier, c'était vous ?

Parce que, ce mois-ci, la tendance est de croquer dans les douceurs, on vous propose le tout nouveau livre de Timothée, grand gagnant de la saison 13 du *Meilleur pâtissier* sur M6, en début d'année. À seulement 16 ans, ce prodige lyonnais a fait une entrée fracassante dans le monde de la pâtisserie grâce à ses créations audacieuses et sa technique imparable. Dans son premier livre, on retrouve ses recettes emblématiques de l'émission, du fraisier au tiramisu, en passant par son iconique champignon en trompe-l'œil ou son gâteau framboise-vanille. À cela s'ajoutent des number cakes à personnaliser, des entremets aux quatre chocolats et des cookies ultra gourmands... Un livre parfait pour ceux qui aiment pâtisser et relever de nouveaux défis. Aucune raison de ne pas y arriver, à condition d'être prêt à bousculer les codes de la pâtisserie traditionnelle.

Épopée sucrée, de Timothée, M6 Éditions, 17,50 €.

Les + : un livre accessible et inspirant, à l'image de son auteur, qui incarne une nouvelle génération alliant savoir-faire, modernité et créativité.

Les - : le talent de Timothée oblige, certaines recettes demandent tout de même un niveau de technique et de dextérité.

Ma table, c'est mon histoire...

Pour saisir toute la beauté de cet ouvrage, il faut d'abord connaître La Trésorerie, ce concept-store parisien devenu une référence pour les dénicheurs de belles pièces de l'art de la table. Sans surprise, ses fondateurs, Elsa Coustals, Denis Geffrault et Lino Landau, s'inspirent de l'offre du magasin pour imaginer une table moderne où chaque détail a son importance. De l'apéro aux grandes tablées, en passant par un guide du beau et de l'utile... Au total, 24 mises en scène accompagnées de 60 recettes où l'esthétique donne le ton à la gourmandise. Peu importe qu'il s'agisse d'une simple assiette de légumes rôtis à la burrata ou d'une pièce montée de fromages, *La Nouvelle Table* se distingue par sa façon de sublimer les plats dans un décor hautement instagrammable, mais toujours minimaliste. Tables en bois brut, nappes en lin, faïences aux teintes naturelles, verrerie cristalline, et pour parfaire l'ensemble, de la poterie remplie de fleurs de saison... Ce livre est une mine d'inspiration pour ceux qui aiment transformer chaque repas en un instant raffiné.

La Nouvelle Table, du trio fondateur de La Trésorerie, éd. Hachette cuisine, 40 €.

Les + : parfait pour les esthètes et amateurs de belles choses qui aiment recevoir avec style.

Les - : un parti pris esthétique, éloigné de notre quotidien où la praticité prime avant tout.

