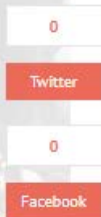


# Littérature\_

## Livres de recettes



*Crédit photo : Éditions de l'Homme*

**L**es fans des deux complices l'attendaient avec impatience et il répond aux attentes. «Famille futée 3: 150 recettes santé à moins de 5 \$ par portion», de la nutritionniste Geneviève O'Gleman et l'animatrice Alexandra Diaz, publié aux Éditions de l'Homme, livre encore une fois la marchandise, tout en sachant offrir de la nouveauté.

La formule demeure la même: 150 recettes, soit celles de leur dernière saison de télévision diffusée à Télé-Québec et des exclusivités, qui ne font pas de compromis, qui sont santé, peu coûteuses, simples, et surtout, délicieuses. On se demande comment les deux amies passionnées de bouffe réussissent encore cet exploit.

Divisé de manière classique selon la catégorie de plat, ce troisième tome offre toujours des photos alléchantes, un tableau nutritionnel, et des trucs et astuces. On propose presque toujours une alternative pour les allergiques, ou encore pour gagner un peu de temps si l'on est réellement pressé.

À ce chapitre, Geneviève O'Gleman et Alexandra Diaz font preuve d'une belle créativité. On aime particulièrement la recette de risotto rapide, qu'on n'a pas besoin de surveiller et qu'on peut transformer en délicieux arancinis au four le lendemain! Elles proposent aussi une recette absolument ingénieuse pour faire des cannolis au chocolat à la maison: utiliser des tortillas coupées, trempées dans le sucre, que l'on roule sur elles-mêmes et que l'on insère dans les fentes d'un moule à muffins inversé pour les tenir en place. Il fallait y penser!



On peut aussi s'improviser mama italienne sans se ruiner avec leur osso buco de porc à la mijoteuse, une recette ingénieuse qui sauve du temps et ne coûte pas les yeux de la tête. Et leur fameux saumon au lave-vaisselle vaut la peine d'être testé.

Le but de ce **livre de recettes** n'est pas de sortir des sentiers battus, mais on explore quand même quelques nouveautés, comme le mafé de poulet sénégalais, un plat en sauce au beurre d'arachides vraiment savoureux, ainsi que les cigares de prosciutto, pour impressionner les convives avec un apéro sans se casser la tête.

Le potage aux carottes à la thaïe est absolument délicieux, au point où vous voudrez en faire des réserves, tout comme la lasagne de fruits de mer, les papillotes de sole à l'orange et au basilic (un mariage délicieux) et le gâteau *queque* au citron, qui est si simple mais renversant.

Les amateurs de la cuisine futée seront comblés par ce nouveau tome, qui s'inscrit dans la lignée de l'immense succès de leur deuxième livre. Beaucoup de bons repas en perspective.

**«Famille futée 3: 150 recettes santé à moins de 5 \$ par portion», de Geneviève O'Gleman et Alexandra Diaz, Éditions de l'Homme, 29,95 \$.**



**Audrey Neveu**

Junkie d'essais politiques

Diplômée en journalisme à l'UQÀM et journaliste pigiste un peu hyperactive, Audrey Neveu a une soif de savoir.