



ART DE VIVRE, CUISINE, LECTURE

[Cuisine] Famille futée 3 – recettes santé à moins de 5\$ par portion

Quand j'ai su que la nutritionniste Geneviève O'Gleman et l'animatrice Alexandra Diaz récidivaient avec un troisième tome de leur collection de livres de recettes *Famille futée*, j'étais BEAUCOUP trop contente.

Oui, oui! Bien avant d'avoir reçu le livre, j'étais certaine qu'il me plairait. Comme on dit, un bon vin s'améliore avec l'âge, et bien, *Famille futée* s'améliore aussi à chacun des tomes.

Des recettes santé, à moins de 5\$ par portion, faciles à faire, autant pour moi que pour les enfants, ça me parle ÉNORMÉMENT.

J'ai déjà adopté certaines recettes futées des deux premiers tomes qui font partis de mes *must*: pâte à pizza, sauce à pizza, salade de pâtes grecque, poulet rôti, bouillon de poulet, *name it!* J'aime le concept que tout est possible de faire « maison » et qu'en le faisant, on est gagnant; on économise de l'argent, on coupe sur les calories et le sel, et on sait ce qu'on met dans notre assiette.

Le 3^e tome ne fait par exception et il est selon moi le mieux étoffé. Les photos sont plus vivantes et alléchantes. On retrouve des éléments des précédentes éditions: les coûts par portion, les ingrédients vedettes, la valeur nutritive, les informations sur la conservation (j'aime ça savoir combien de temps je garde au frigo et si je peux congeler), on a bonifié la section « astuces » en y ajoutant deux petits paragraphes « bon à savoir » et « en cas d'allergies. »



En préparation des quesadillas. Crédit photo: Audrey Besner

Les recettes sont variées, du déjeuner au souper, passant par les entrées, les accompagnements, les sauces et les condiments, en terminant par les

desserts. J'ai aimé découvrir de nouvelles idées pour le déjeuner: c'est mon cheval de bataille, je ne sais jamais quoi manger! Et j'ai aussi aimé la simplicité des recettes et leur exécution, comme celle des quesadillas vide-frigo; on sort les restants, et hop, en 15 minutes on a un délicieux lunch.

À quiconque me parle de *Famille futée*, je n'hésites pas un instant à les convaincre d'acheter les livres. Ça simplifie notre



Crédit photo: Audrey Besner

manière de cuisiner, nous démontre qu'en peu de temps et à moindre coût on peut manger santé et que c'est délicieux.

Famille futée 3

Geneviève O'Glema et Alexandra Diaz

Éditions de l'homme

29.95\$