



BIBLIOGRAPHIE

Cuisine : manger sain et équilibré

Bibliothèque
francophone
multimédia

bfm.limoges.fr

Mars 2026





Cuisine santé



Ella Hagege

Mes recettes à IG bas : avec 5 ingrédients max ! : + de 85 recettes

Alternatives, 2025

641.563 1 HAG

Des recettes à IG bas simples, avec peu d'ingrédients, pour concocter des repas qui font la part belle aux protéines et aux fibres : mini-blinis à l'épeautre, cake aux lentilles coraille, à la feta et aux olives, mini-steaks de champignons, entre autres. La créatrice du blog megalowfood propose aussi un planning de repas ainsi que des astuces et conseils afin de faciliter la cuisine au quotidien.



Coralie Costi

Pour être rassasié, mangez protéiné ! : 45 assiettes variées et équilibrées

Larousse, 2025

641.563 COS

Des informations sur les besoins en protéines et leurs diverses sources, accompagnées d'une quarantaine de recettes adaptées à différents cas de figure.



Jean-François Mallet

Les recettes sans gras ni sucre les + faciles du monde

Hachette, 2022

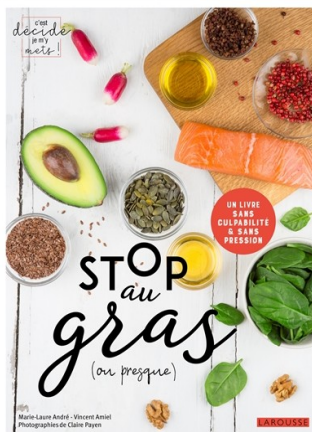
641.563 MAL

45 recettes faciles à réaliser privilégiant des aliments pauvres en glucides et en graisses saturées : rouleaux de printemps à la crevette, tartare de daurade à l'ananas, salade de moules, blanquette de veau au potiron ou encore minestrone de fruits.



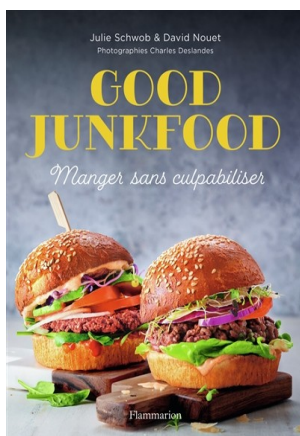
Mon assiette sans sucre : manger plus sainement : 100 recettes simples et naturelles
 Marabout, 2022
641.563 MON

Cent recettes simples et gourmandes pour tous les repas de la journée afin de réduire radicalement sa consommation de mauvais sucres et ainsi prendre soin de sa santé au quotidien.



Marie-Laure André, Vincent Amiel
Stop au gras, ou presque : un livre sans culpabilité & sans pression
 Larousse, 2023
641.563 AND

Des recettes faciles à réaliser aux apports lipidiques limités, accompagnées de conseils et d'informations nutritionnelles.



Julie Schwob & David Nouet
Good junkfood : manger sans culpabiliser
 Flammarion, 2021
641.563 SCH

Une soixantaine de recettes pour tous les instants de la journée, du petit déjeuner au dîner, qui associent gourmandise et santé. Les auteurs livrent des conseils pour réduire les graisses et le sucre pour déguster sans culpabilité des pancakes, un cordon bleu, un hot dog ou encore un gâteau au chocolat.



Sarah Meyer Mangold

Gluten, lait, oeuf, je fais sans ! : recettes et astuces pour cuisiner facilement

Ouest-France, 2025

641.563 18 MEY

Des recettes simples destinées aux personnes intolérantes au gluten, au lait ou aux oeufs : crumble aux pommes, pâte à pizza, hachis parmentier veggie, risotto aux asperges vertes, entre autres.



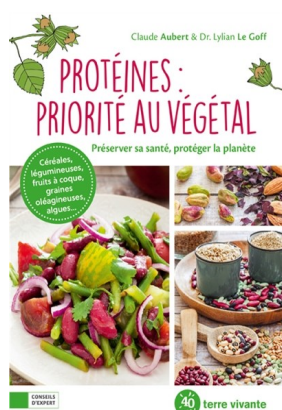
Annabelle Orsatelli

La pâtisserie pour diabétiques, c'est permis !

Albin Michel, 2023

641.563 1 ORS

85 recettes de pâtisserie à index glycémique bas, avec les secrets de la pâtisserie anti-diabète, les préparations de base et les recettes de tous les grands classiques : croustillant aux deux chocolats, muffins, cookies, bavares framboise pistache, cake, fraisier, millefeuille, opéra, tiramisu, galette des Rois, etc.



Lylian Le Goff et Claude Aubert

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

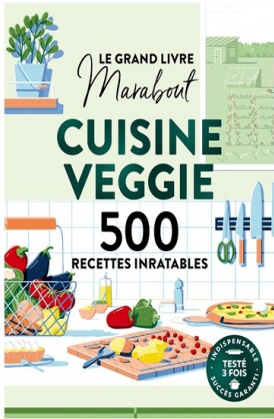
Terre vivante, 2021

641.563 6 LEG

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.



Cuisine végane et veggie



Le grand livre Marabout cuisine veggie : 500 recettes inratables

Marabout, 2025

641.563 6 GRA

500 recettes végétariennes, avec un guide des ingrédients indispensables ainsi que des méthodes pour les cuisiner : wraps légumes grillés et potiron, salade aux cinq céréales, tarte à la courge et au fromage, brocoli chinois aux épices du Sichuan, crumble de haricots pimentés en croûte de maïs, dates fourrées chocolatées, entre autres.



Marie Laforêt

Comfort food vegan

Solar, 2023

641.563 6 LAF

Soixante recettes végétales et réconfortantes pour combiner plaisir et gourmandise tout en prenant soin de soi et de l'environnement : pilons caramélisés, arancini à la courge et au parmesan végétal, polenta fondante aux cèpes, chili cheese toastie, gaufres à la châtaigne ou encore cheesecake au lemon curd.



Clémence Catz

Pasta vegan

Solar, 2020

641.563 6 CAT

Cinquante recettes de pâtes végétales, depuis les classiques plats italiens revisités jusqu'aux créations les plus originales : risotto de risoni aux champignons, gratin de coquillettes aux échalotes caramélisées, salade d'orecchiette aux haricots mungo, avocat et citron vert, moussaka pasta ou encore gnocchi à la courge spaghetti.



Vincent Amiel
Repas sans viande
 Solar, 2023
641.563 6 AMI

90 recettes végétariennes rapides et faciles à préparer : salades, soupes et bouillons, gratins, tartes, quiches, pizzas, entre autres.



Axel Falguier
GastronogEEK : recettes végétariennes
 Hachette, 2021
641.8 VIL

Le retour du loup dans les Alpes françaises a entraîné des dégâts importants sur les troupeaux de brebis et déclenché un conflit idéologique fort entre pro et anti-loup. Malgré tout, la France ne veut pas voir disparaître ses activités pastorales et le loup ne sera plus éliminé puisqu'il est protégé... Mais alors, comment faire pour protéger les troupeaux face au loup ?



Caroline Pessin
En 2 h, je cuisine veggie pour toute la semaine : 80 repas faits maison, sans gâchis...
 Hachette, 2019
641.55 PES

A partir de listes de courses détaillées, l'auteure propose de réaliser en deux heures tous les repas de la semaine, en expliquant étape par étape la marche à suivre. Elle propose ainsi seize menus hebdomadaires et 80 idées de repas végétariens pour quatre personnes avec des ingrédients frais et de saison, sans aucun reste.



Le grand livre de la cuisine végétarienne

Hachette, 2020

641.563 6 GRA

175 recettes de cuisine végétarienne, des entrées aux desserts. Avec des recettes de base pour préparer pâte à pizza, tofu maison, tortillas de blé, lait végétal, et des explications pour utiliser les purées d'oléagineux, faire germer des graines, etc. L'ouvrage contient également des cahiers thématiques pour tout savoir sur les fruits, les légumes, les graines et les céréales. .



Clémence Catz

Ma cuisine vegan au Thermomix : en cuisine avec Marie Laforêt

Solar, 2019

641.589 CAT

150 recettes végan à réaliser au robot Thermomix : crème de kale au miso blanc, crackers multigraines, gressins à l'orange et au fenouil, fondant choco-quinoa sans gluten, entre autres.



Jean-Philippe Cyr

La cuisine de Jean-Philippe : ses 100 meilleures recettes véganes

La Plage, 2018

641.563 6 CUI

Après une carrière dans la restauration, le chef Jean-Philippe Cyr partage désormais son amour de la cuisine végane avec des centaines de milliers d'internautes. Une sélection de recettes illustrées pour cuisiner des plats végans, avec le détail des ingrédients et des idées pour chaque instant de la journée.

