**Green kitchen : recettes végétariennes du monde entier**

**David Frenkiel et Luise Vindhal** (traduit de l'anglais, Etats-Unis, par Géraldine Olivo)

Editions Alternatives

9782072652530

256 pages

23 euros

Date de publication : 13/10/2016

*21 octobre 2016*

Directement inspiré de leur blog [www.greenkitchensories.com](http://www.greenkitchensories.com), l'ouvrage réalisé par un couple d'origine scandinave, **David Frenkiel et Luise Vindhal,** raconte les rencontres et inspirations culinaires nées de différents voyages à travers le monde.

Leurs aventures se déclinent à travers la nourriture, la découverte de nouvelles saveurs et une philosophie précise, une démarche engagée.

Proches de la nature, sensibles à la préservation de l'environnement, ces deux globe-trotters proposent des recettes saines, centrées autour des légumes et des fruits, des céréales et des graines, des sucres naturels et des bonnes graisses et préparées selon une méthode de cuisson préservant au maximum les qualités nutritionnelles des aliments.

Ainsi un grand nombre de recettes sont **100% végétales et sans gluten** mais restent gourmandes. Souvent présentés et photographiés dans leur environnement d'origine, très coloré, les plats invitent au voyage et à la découverte d'une culture étrangère et exotique, authentique et simple (pour peu qu'on trouve les ingrédients près de chez soi !)

Répartis selon les différents moments de la journée, (du petit-déjeuner à l'en-cas du midi, au repas complet ou unique, sans oublier le dessert), les différents chapitres accordent également beaucoup d'attention aux boissons, salades, sauces et condiments qui accompagnent les plats.

Didactique, agrémenté d'anecdotes de voyages, attentif à toutes les contraintes éventuelles que pourrait rencontrer le cuisinier néophyte, l'ouvrage prend soin de proposer des solutions alternatives en cas de difficulté (remplacer un aliment rare ou coûteux par un autre meilleur marché, par exemple), privilégie le plaisir, l'innovation personnelle et propose souvent des solutions alternatives pour le lecteur non végétalien.

Franchement agréable à consulter, entrecoupé d'illustrations de paysages issus des cinq continents, ce livre invite à l'évasion, laisse s'échapper des odeurs, des couleurs et des saveurs, offre au lecteur plus que des leçons de cuisine, habile à capter les ambiances associées d'Italie, du Mexique, de Bali, de Chine…

Sympathique et familial, il contient plus de 90 recettes que vous pourrez choisir en fonction des destinations auxquelles vous songez à moins qu'elles ne déclenchent elles-mêmes l'idée d'un voyage inattendu. Soyez prêts en tout cas ; cette cuisine du monde donne envie de partir. Et loin !

Cécile Pellerin

**Green kitchen, David Frenkiel et Luise Vindhal,** Géraldine Olivo, Editions Alternatives**,** 9782072652530

Cuisine Etats-Unis

Voir aussi :

<http://www.lalectrice.fr/cuisinedumonde.html>

<http://www.lalectrice.fr/street-food-bio.html>