**[](http://www.images-chapitre.com/ima1/original/460/60449460_11589038.jpg)Green, Glam et gourmande : les 150 recettes culte du Health Movement**

**Rebecca Leffler / Sandra Mahut**

Marabout

224 pages

16,99 euros

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/miller-coralie-leffler-rebecca/green-glam-et-gourmande-les-150-recettes-culte-du-health-movement,60449460.aspx>

9782501086790

*10 septembre 2014*

Si vous êtes convaincu que votre alimentation peut agir favorablement sur votre état de santé et votre bien-être, alors approchez cet ouvrage sans crainte et avec curiosité ; il devrait vous intéresser.

Que vous soyez adepte ou non de ce mouvement très tendance en provenance de New-York (**Green Health Movement),** il suffit juste d'être un peu sensible aux ravages de la malbouffe, d'avoir conscience que nos habitudes de vie moderne, de stress au travail, notre rapport au temps, évoluent et malmènent notre organisme, et qu'il est peut être utile de faire une pause, de prêter un peu attention à soi, en offrant justement à notre corps une autre alimentation moins riche en protéines animales et plus respectueuse de l'environnement.

Sans être forcément intégriste ni complètement radical, chacun peut, selon son rythme et ses envies, changer son alimentation, découvrir de nouvelles saveurs, de nouvelles sensations sans pour autant se mettre au régime.

Ce livre propose ainsi des expériences culinaires assez inédites et variées, plutôt simples à réaliser. Goûteuses et convaincantes pour la plupart, illustrées avec soin, il est fort probable, une fois l'énergie retrouvée et la fatigue en sommeil, que le lecteur curieux et ouvert devienne un adepte de la Green attitude.

Pour faire simple, les recettes proposées dans l'ouvrage privilégient le végétal, excluent les protéines animales et le gluten. Pour vous en sortir, la liste des ingrédients indispensables à posséder avant de vous lancer et ce que vous pouvez désormais bannir de vos placards (farine de blé, produits laitiers, sucre blanc…). Une foule d'astuces pour préparer vous-même des produits de base ou de substitution est présentée également (comme le fromage, le beurre), et permet ainsi de varier les plaisirs. L'auteur inscrit également en complément des recettes, des séances de yoga faciles à mettre en œuvre (dessins de postures à l'appui) et réalise des cosmétiques bio pour des soins corporels au naturel.

D'une organisation fonctionnelle et efficace, le livre se prend en main avec facilité et donne envie de tout essayer, vraiment. Un choix alléchant de petits déjeuners colorés et gourmands tantôt à base de céréales mélangées, tantôt à base de chia (sorte de tapioca énergétique). Ensuite les plats proposés sont classés selon les saisons. Là encore la couleur est au rendez-vous. Cet automne, par exemple, pensez aux pommes, au chou-fleur, au navet ou au raisin, fondez pour des falafels aux patates douces, des pancakes au sarrasin, des brownies pleins d'omega-3, de protéines, de vitamine E, de potassium et de magnésium et super digestes grâce à la cannelle.

Enfin, pour finir, plus d'une vingtaine de recettes de smoothies et de jus de toutes les couleurs pour apprendre à boire les légumes crus au goût sucré plutôt que salé. De quoi se dynamiser chaque matin et c'est peut être aussi l'occasion toute trouvée pour faire manger des légumes à vos enfants rétifs. Seule contrainte : posséder un blender et fréquenter les magasins d'alimentation biologique.

Cécile Pellerin