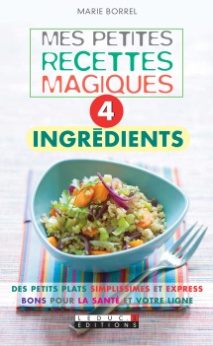
**Mes petites recettes magique 4 ingrédients**

**Marie Borrel**

Leduc. Editions

224 pages

9782848995533

6 euros

*9 septembre 2012*

La bonne idée de ce livre : très peu d’ingrédients pour réaliser les recettes, une exécution plutôt simple et rapide avec pour fil conducteur, notre santé. Ecrit par Marie Borrel, journaliste santé, ce petit recueil de plus de 80 recettes, propose des plats basiques, pas vraiment onéreux, qui, à défaut d’étonner vos convives par leur originalité ou leur raffinement, prendront soin d’eux et vous laisseront du temps à partager puisque, dans l’ensemble, c’est une cuisine rapide, sans stress ni difficulté, adaptée à tout cuisinier, même peu organisé. Idéale aussi pour les repas improvisés, les invités de dernière minute.

Avant de délivrer ses recettes, l’auteur présente tous les aliments « santé » qui pourront être utiles dans votre garde-manger et garantir des plats équilibrés. Ainsi, des produits incontournables comme l’Agar-agar, le raisin, le citron, le quinoa ou la sardine sont détaillés avec leurs intérêts nutritionnels et les meilleurs modes de cuisson sont également passés en revue. Une partie, d’ailleurs, déjà exposée dans les précédents ouvrages « magiques ».

Les plats proposés sont classés par catégories, des salades, en passant par les soupes, les grignotages de l’apéro, les viandes et poissons et les desserts. Ces mêmes plats sont ensuite associés pour composer des menus en fonction de vos attentes (anti-stress, anti-cholestérol, belle peau, détox ou encore transit facile). Ainsi, avec une telle prise en charge, les fautes de goût, les repas mal équilibrés ne vous concerneront bientôt plus. Si la recherche d’une bonne hygiène alimentaire vous semble tout de même un peu contraignante, si la restriction de certaines matières grasses vous peine, osez, quelques pages de ce petit livre et il n’est pas dit alors que vos idées reçues sur la cuisine légère n’évolueront pas un peu. Vous apprendrez peut être alors à marier les saveurs sucrées et salées et des aiguillettes de canard aux cerises, un lapin provençal ou des moules gratinées aux amandes remplaceront peut être avec le même bonheur le steak frites du dimanche.

Enfin, pour chaque recette proposée, la journaliste propose « un truc magique », sorte d’astuce supplémentaire qui donne une note originale au plat.

Cuisiner sans avoir besoin de courir les magasins pour trouver les ingrédients, juste en ouvrant son placard ou à la rigueur, celui de son voisin, c’est sacrément confortable !

Cécile Pellerin