**[](http://www.images-chapitre.com/ima2/original/539/61010539_11638686.jpg)Street food bio : recettes naturelles dinspiration urbaine**

**Géraldine Olivo /Myriam Gauthier-Moreau**

Editions Alternatives

128 pages

9782072541957

<http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/gauthier-moreau/street-food-bio,61010539.aspx>

12 euros

*25 mai 2014*

**La street food** s’est développée pour répondre à nos nouvelles habitudes de consommation liées à de nouveaux modes d’organisation et de travail. Dans les milieux professionnels citadins, le repas est souvent consommé rapidement, ne constitue plus une pause incontournable. Il se prend souvent à un coin de bureau, sur le pouce ou même en marchant à moins de se résigner au self bruyant à la cuisine insipide en compagnie de collègues pénibles (ou pas).

Souvent dans l’impossibilité de rentrer chez lui pour déjeuner, pas forcément doté d’un portefeuille fourni et individu pressé, le travailleur urbain s’est rapidement tourné vers la restauration rapide. Longtemps considérée comme un type d’alimentation grasse, hypercalorique et carencée, elle se développe depuis quelques années maintenant et principalement dans les grandes villes, différemment des fast-foods. Aujourd’hui des enseignes variées, inspirées de l’American style, proposent des produits sains, équilibrés et gourmands, à emporter (*food trucks*).

Désormais on déguste son repas en mode nomade. Ainsi la street food n’est pas synonyme de malbouffe et l’auteur, adepte par ailleurs de cuisine végétale crue *(raw food*) propose, en **40 recettes,** un éventail plutôt original de la cuisine du monde, réalisé avec des produits frais (biologiques de préférence) dont elle garantit la valeur gustative pour peu qu’on la suive à la lettre.

Si vous êtes globalement prêt à vous passer de protéines animales, intéressés pour réduire votre apport en gluten ou en lactose, friands de tofu et de légumes secs, cet ouvrage va vous séduire. Pour les autres, il est une curiosité, une ouverture à des saveurs différentes, une invitation à découvrir des plats d’Inde, du Liban ou du Mexique, une garantie d’innovation et de subtils mélanges. *Nuggets au tofu, Bo bun, hot-dogs aux saucisses végétales ou raw spaghetti*, autant de plaisirs nouveaux à déguster sans inquiéter la balance, dans le respect de l’environnement, de manière éco-responsable.

L’ouvrage propose également des desserts, des sauces variées (*dips, ketchup maison, moutarde maison…*), des boissons colorées à haute teneur en vitamines et des tutoriels en fin de volume pour créer ses propres boîtes et emballages écologiques et/ou recyclables.

Pour les branchés des villes. Ceux des champs continueront sans doute à préférer le repas autour de la table, à savourer le temps qui file plus doucement.

Cécile Pellerin