

Climat, les COP sont-elles vaines ?

Le magazine des alternatives

# L'Humanité

DIMANCHE



**DÉTERMINÉS  
CONTRE LA CASSE  
DES RETRAITES**

N° 686 - SEMAINE DU 5 AU 11 DÉCEMBRE 2019

N° 686 - Semaine du 5 au 11 décembre 2019

M 04837 - 686H - F: 3,50 €



France 3,50 euros / Guadeloupe, Martinique 4,50 euros / Belgique 3,80 euros / Tunisie 8,00 DIN

PLAISIRS GOURMANDS



GUILLAUME CZERW

LA CUISINE EN PARTAGE

Aux discours de haine, ils opposent un projet revendiquant l'arrivée des migrants comme une chance. Les Cuiستots migrants se sont créés dans une optique d'échange et de partage. Cette expérience sociale d'intégration par la cuisine mêle une équipe pluriculturelle, pour une part composée de réfugiés munis d'un permis de séjour. Elle se décline dans un service traiteur, un restaurant et désormais un livre avec l'idée de ne pas regarder l'autre de haut mais sur un pied d'égalité. Non content de dévoiler le parcours de cinq chefs réfugiés originaires d'Iran, d'Éthiopie, de Syrie, de Tchétchénie et du Népal, l'ouvrage offre également quelques repères historiques, géographiques, politiques, sociétaux et bien sûr culinaires sur ces pays. Leurs récits témoignent de la violence et des injustices subies. Les arrestations arbitraires, les menaces, les agressions, la séparation et, parfois, les difficultés rencontrées lors de leur arrivée en France rappellent un passé sombre et douloureux. Mais leurs recettes leur permettent de conserver et de partager ce qu'il y a de meilleur dans un territoire souvent quitté à contrecœur.

« LES CUISTOTS MIGRATEURS. VOYAGEZ GRÂCE AUX RECETTES DE CHEFS RÉFUGIÉS », D'ÉTIENNETTE SAVART ET GUILLAUME CZERW. ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE, 260 PAGES, 29 EUROS.



**TABLISSIME**  
Avec ses recettes familiales abordables, Héroïse Brion donne envie de se mettre au fourneau et de manger. Celle qui a quitté le milieu de la mode pour se produire en cuisine a bel et bien réussi sa reconversion.  
« CHEZ MISS MAGGIE'S KITCHEN. RECETTES ET ART DE VIVRE », D'HÉLOÏSE BRION. FLAMMARION, 260 PAGES, 25 EUROS.



**LES SAISONS DU PLAISIR**  
Cuisinier et pâtissier star du petit écran, Cyril Lignac décline 80 recettes de saison, joliment photographiées. Si certains ingrédients paraissent difficiles à trouver, le résultat est délicieusement alléchant.  
« SAISONS », DE CYRIL LIGNAC. ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE, 228 PAGES, 25 EUROS.



**PETITE PÂTISSERIE, GROS APPÉTIT**  
Les anciens chefs pâtisseries du Meurice et du Crillon proposent 180 recettes gourmandes. Une mention spéciale à leurs « gatos rigolos » pour « pâtisser » avec les enfants.  
« MA PETITE PÂTISSERIE », DE CHRISTOPHE FELDER ET CAMILLE LESEQ. ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE, 352 PAGES, 35 EUROS.

FOURNEAUX : UNE AFFAIRE DE FAMILLE

La cuisine est aussi une affaire de famille. À la ville, le Suédois David Frenkiel et la Danoise Luise Vindahl forment un couple, parents de trois enfants âgés de 2 à 8 ans. Star des réseaux sociaux, ils pèsent près de 600 000 abonnés sur Instagram (384 000 pour lui, 209 000 pour elle). Également très suivi, leur blog, Green Kitchen Stories, destiné aux anglophones, propose des recettes végétariennes. Dans « Green Kitchen pour les kids », où les photos ne cessent d'éveiller les papilles, ils s'appuient sur leur expérience de parents pour en dévoiler 70, testées et approuvées par leur progéniture. Faciles à concocter en famille, respectant le rythme des saisons, colorées, apparemment savoureuses, elles sont destinées à des rejets de tout âge. Chaque recette est accompagnée d'une version adulte avec un petit plus destiné à varier les plaisirs ou à donner davantage

de complexité gustative. L'ouvrage ludique et très pédagogique explique également comment impliquer les enfants dans la préparation du plat. Il donne quelques conseils astucieux, telle l'utilisation de lunettes de piscine afin qu'ils apprennent à couper les oignons sans verser une larme. Entre des plats du quotidien, des recettes de fêtes, des sauces, des condiments, des boissons, de quoi garnir sa gamelle, et bien entendu les incontournables pâtisseries – dont certaines possèdent aussi une variation vegan –, il y en a pour tous les goûts. Plus qu'un simple livre de recettes, « Green Kitchen pour les kids » figure un plaidoyer pour apprendre aux enfants à mieux manger et connaître les aliments.



« GREEN KITCHEN POUR LES KIDS », DE DAVID FRENKIEL ET LUISE VINDAHL, TRADUIT PAR GÉRALDINE OLIVO. ÉDITIONS ALTERNATIVES, 212 PAGES, 25 EUROS.

