



À LIRE

Livres à dévorer

Les bonnes feuilles de ce mois de février font la part belle à la cuisine saine, bio, détox et végétarienne. Détrompez-vous, il n'est pas question de régime, mais simplement de cuisine équilibrée en accord avec la nature et l'environnement. *Par Emmanuelle Bézières*

ESSENTIELLES...

JUSQU'EN CUISINE

Leur pouvoir santé et bien-être n'est plus à prouver, les huiles essentielles s'invitent d'ailleurs

en cuisine ! En cocktail, en soupe, en sauce... les idées fusent du côté de Jean-Charles Sommerard, aromatologue de métier, et il nous invite à cuisiner autrement, en apportant tous les bienfaits dont nous avons besoin.

« Mes recettes & boissons bien-être avec les huiles essentielles », de Jean-Charles Sommerard, éd. Solar, 9,99 €.

