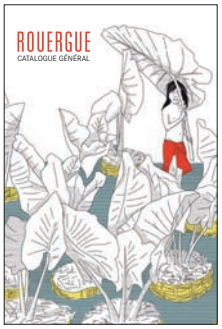


Diffusion
ACTES SUD
Le Méjan - BP 38
13 633 ARLES Cedex
Tél. : 04 90 49 86 91
Fax : 04 90 49 56 74

catalogue général

..... exemplaires

9 782812 616921

ACTES SUD

Bon de Commande ROUERGUE

CLIENT : _____

ADRESSE : _____

_____

Les prix communiqués sur nos tarifs sont donnés à titre indicatif et peuvent subir des variations applicables à la facturation

UD - Union Distribution
BP 403 - CHEVILLY - LARUE
94152 RUNGIS CEDEX

Représentant : _____

Date de livraison : _____

N° de compte : _____

date limite de saisie des commandes :
vendredi 22 mars 2019

date de MEV OP : 17/04/19

DÉCEMBRE 2018 POUR L'OPÉRATION DE MARS 2019

opération cuisine

Manger autrement c'est possible

ROUERGUE

nouveautés printemps 2019

Les festins partagés de God save the Cream
Emmanuel GASPART
Gwanaëlle MIGNON

Vous adorez passer du temps avec ceux qui vous sont chers, de préférence autour de bons petits plats, mais vous en avez marre d'être coincé aux fourneaux ? Emmanuel Gaspart vous propose 9 tables gourmandes qui sortent de l'approche classique entrée-plat-dessert pour une convivialité plus contemporaine. Tout se prépare à l'avance avec une poignée de beaux produits bien choisis. À vous de piocher au gré de vos envies dans ces 90 recettes originales et de créer vos tables idéales !

En librairie le 17 avril 2019
20 x 24,8 - 208 pages
25 € ..... ex

9 782812 617942

La table de longue vie
Luigi FONTANA
Vittorio FUSARI

Dis-moi comment tu manges, je te dirai comment tu vieilliras, telle est la leçon de ce livre. Luigi Fontana, médecin et chercheur de renommée mondiale, spécialiste des questions de longévité, s'appuie sur le résultat d'études cliniques pour proposer un régime simple à mettre en œuvre afin de préserver dynamisme et santé jusqu'à un âge avancé. Il privilégie les légumes, les fruits et les légumineuses produits localement, et prouve combien la pratique régulière de la diète protège des maladies chroniques. 47 recettes permettent de s'initier à cette nouvelle manière de se nourrir qui conjugue le goût et le plaisir à la santé.

En librairie le 1er mai 2019
14 x 21,5 - 400 pages
23 € ..... ex

9 782812 617843

les incontournables

Affaires de goût
Camille LABRO

17 x 24
270 pages - 29,50 €

..... ex

9 782812 616600

80 récits d'un plat-mémoire, ou comment ce que l'on est se lie inextricablement à ce que l'on mange. Avec une sélection de bonnes recettes, confectionnées et dégustées maintes fois, plats de cœur qui deviendront les recettes fétiches de nos cuisines.

Ma cuisine super naturelle
Ôna MAIOCCO

21,2 x 26
224 pages - 29,90 €

..... ex

9 782812 614491

Manger bio, végétal et local, c'est meilleur pour notre santé et celle de la planète. Mais concrètement, comment faire ? Créatrice de l'atelier de cuisine Super Naturelle, Ôna Maiocco nous guide dans un apprentissage complet avec 198 recettes à la clé.

prime offerte

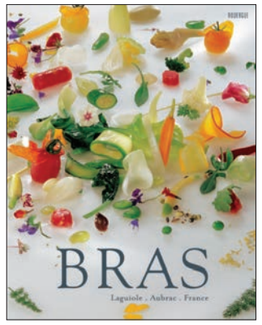
Chevalet mini-affiche
visuel avec trépied carton
annonçant l'opération Cuisine
21 x 29,7 - recto

..... ex

Carte Recette
par lot de 20 cartes identiques
10,5 x 15 - recto simple

..... ex

grands chefs



Un livre de cuisinier dans sa maturité, une invitation à la complicité avec son univers. Bras est le créateur d'une cuisine d'émotions toujours renouvelée. Le chef se raconte dans chacun de ses plats, incitant à la découverte et à la simplicité.

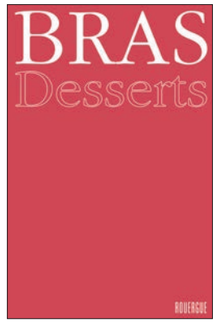
Bras. Laguiole, Aubrac, France
Michel BRAS
22 x 28 - 272 pages - 49,70 € ..... ex

9 782841 565283

49 invitations gourmandes pour les 7 grands moments de l'année où l'on se retrouve en famille ou entre amis, par le grand chef triplement étoilé que 500 chefs du monde entier ont désigné en 2016 comme le plus influent au monde.

Petits festins
Michel BRAS
16 x 24,5 - 160 pages - 20 € ..... ex

9 782812 614781



Dans ce carnet de cuisine, Michel Bras, le chef mythique de Laguiole, et son fils Sébastien célèbrent la douceur avec 90 recettes de desserts simples et délectables pour combler de tendresse ceux que vous aimez.

Desserts
Michel BRAS
16 x 24,5 - 192 pages - 20 € ..... ex

9 782812 616655

Jean-Luc Rabanel rassemble 80 recettes où il interprète les grands classiques culinaires de Provence. De nombreux conseils et des recettes de base font aussi de ce livre une véritable leçon de cuisine, fidèle à l'esprit de partage de Jean-Luc Rabanel.

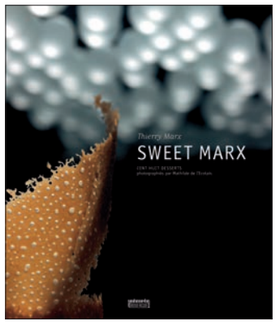
Les recettes de mon bistrot
Silvie ARIÈS et Jean-Luc RABANEL
19 x 26,4 - 256 pages - 29,90 € ..... ex

9 782812 608919

Chef de l'Atelier du vivant, à Arles, Jean-Luc Rabanel invente une cuisine où le végétal est l'élément d'inspiration. Spectaculaire et haut en couleur, ce livre magnifique propose une soixantaine de recettes enracinées entre Camargue et Alpilles.

Rabanel
Silvie ARIÈS et Jean-Luc RABANEL
22 x 33 - 232 pages - 65 € ..... ex

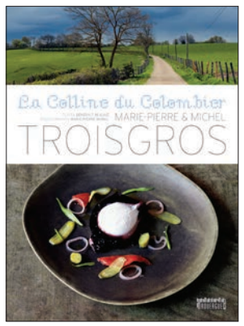
9 782812 602528



Pour ce livre, Thierry Marx a créé plus de 100 recettes de dessert, entièrement originales. Photographiés comme des pierres précieuses, ces biscuits, soufflés, gâteaux, vacherins et autres glaces font la synthèse de la beauté et du goût.

Sweet Marx
Thierry MARX
26 x 30 - 256 pages - 45,70 € ..... ex

9 782812 600388



Michel Troisgros réunit dans ce livre 81 recettes des spécialités de son café-restaurant-épicerie de Roanne : Le Central. Une cuisine abordable, d'une grande variété d'inspirations, pour une table simple et élégante.

La cuisine du Central
Bénédict BEAUGÉ et Michel TROISGROS
17 x 24 - 194 pages - 24,90 € ..... ex

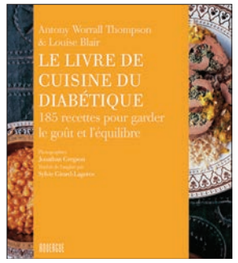
9 782812 610370

À la Colline du Colombier, Michel Troisgros, chef trois étoiles, héritier de l'une des plus fameuses lignées de la gastronomie française, propose une cuisine inscrite dans la tradition des fermes brionnaises. En 79 recettes, il redonne un goût au beau mot d'hospitalité.

La colline du Colombier
Bénédict BEAUGE et Michel TROISGROS
19 x 26,5 - 240 pages - 32 € ..... ex

9 782812 603952

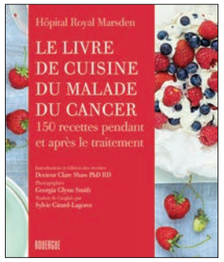
santé



185 recettes qui s'inspirent des cuisines du monde pour apporter à la table du diabétique les mets les plus sains et les plus savoureux, sans exclure de très bons desserts. Pour rester un amoureux de la bonne chère tout en veillant à votre équilibre alimentaire.

Le livre de cuisine du diabétique
L. BLAIR et A. WORRALL THOMPSON
22,5 x 25,5 - 288 pages - 29,90 €..... ex

9 782812 615252



À travers 150 recettes, ce livre répond aux principales questions que se posent les patients sur leur alimentation et donne des conseils pour faciliter les repas, réduire les effets secondaires des traitements notamment sur l'appétit, et bien choisir ses aliments.

Le livre de cuisine du malade du cancer
HÔPITAL ROYAL MARSDEN
21 x 25 - 256 pages - 29,90 € ..... ex

9 782812 611254

Pour les personnes atteintes de maladies de peau chroniques mais aussi ceux qui souffrent de maladies auto-immunes telles que l'arthrite, ce livre propose un plan de détoxication de 28 jours puis 91 recettes de jus, plats de saison ainsi que des soins de beauté.

Mon plan peau
Hanna SILLITOE
19 x 23,5 - 192 pages - 25 € ..... ex

9 782812 615009

30 recettes de kombucha pour fabriquer soi-même cette boisson fermentée renommée pour ses vertus. Elle est facile à préparer à partir de thé, de sucre, de levure et de bienfaisantes souches de bactéries. Fruits, herbes et épices lui conféreront de délicieuses saveurs.

Ma boisson probiotique maison
Louise AVERY
17 x 21 - 96 pages - 16,50 € ..... ex

9 782812 612619

Josselyne Lukas nous explique les principes de la médecine chinoise et nous propose 100 recettes qui permettent à la fois de prévenir les maladies et de se nourrir en tenant compte des particularités physiologiques de chacun.

Quand la diététique chinoise prend soin de ma santé
Josselyne LUKAS
17 x 23,3 - 368 pages - 23 € ..... ex

9 782812 616006

En 190 recettes, ce livre conjugue les principes diététiques chinois à la pratique culinaire française et propose de redécouvrir une alimentation saine afin de conserver l'énergie qui nous est indispensable.

Quand la diététique chinoise rencontre la cuisine française
Nicole FARGEAS et Josselyne LUKAS
17 x 23,3 - 272 pages - 19,90 € ..... ex

9 782812 600852

La fermentation lactique est un procédé de conservation des légumes qui préserve leurs nutriments et vitamines. À travers des recettes pour une quarantaine de légumes, initiez-vous à cette pratique qui revient en force dans l'alimentation.

Ces ferments qui nous veulent du bien
Claudia LORENZ-LADENER
17 x 24 - 128 pages - 22 € ..... ex

9 782812 610448

Alys Fowler détaille toutes les méthodes de conservation des fruits et légumes : des classiques conserves et confitures aux plus audacieux condiments, pickles et autres choucroutes, en allant jusqu'à des expériences aussi exotiques que le tsukemono...

Mon jardin dans un bocal
Alys FOWLER
21 x 24 - 208 pages - 25 € ..... ex

9 782812 606281

Les algues sont l'un des meilleurs aliments santé qui soit. Elles aident aussi bien à contrôler son poids qu'à réguler la glycémie. Excellentes sources de vitamine C, de fer, de protéines et de minéraux. Découvrez-les à travers 75 recettes salées et sucrées.

La cuisine des algues
Xa MILNE
15,3 x 23,4 - 208 pages - 22,50 €..... ex

9 782812 614354

Comment améliorer ses performances sportives avec un régime alimentaire adapté ? Comment varier son alimentation entre jours de repos ou de compétition ? Ce livre propose un programme complet, avec de nombreuses recettes délicieuses et rapides à préparer.

La diète de l'athlète
Stephanie SCHEIRLYNCK
21 x 27 - 242 pages - 29,50 € ..... ex

9 782812 612312

Esther Wiedmer, médecin nutrionniste, a conçu ce livre pour répondre aux besoins de tous ceux qui veulent se mettre en cuisine avec des règles simples et réalistes. 180 recettes savoureuses et de nombreux conseils pratiques.

Se nourrir simplement, vivre sainement
Esther WIEDMER
20,5 x 20,7 - 368 pages - 38 € ..... ex

9 782812 601866

Les recettes de Gérard Vives nous apprennent le raffinement de plats réalisés avec des produits rustiques, injustement mal aimés ou oubliés et à transformer un budget « alimentation » modeste en art de vivre.

La bonne cuisine, bon marché, bonne pour la santé
Gérard VIVES
17 x 23,3 - 240 pages - 18,30 € ..... ex

9 782812 600418

région

Ce très beau livre rassemble 54 recettes familiales, typiques de cette cuisine insulaire profondément terrienne et nous invite à un séjour d'exception dans l'île de beauté.
- **Prix du Livre France Bleu 2014**
- **Grand Prix du jury Eugénie Brazier 2014**

Une table corse
Danièle GERKENS et Pauline JUILLARD
19 x 26,5 - 192 pages - 29,90 € ..... ex

9 782812 606427

En nous en racontant l'histoire de l'estofinade, spécialité aveyronnaise emblématique venue du froid, Christian Bernad et Daniel Crozes nous font voyager du Cercle polaire Arctique jusqu'aux hautes terres de la vallée du Lot, et du Moyen Âge jusqu'à nos jours.

L'estofi
Christian BERNAD et Daniel CROZES
16 x 24 - 176 pages - 28,40 € ..... ex

9 782812 603501

Daniel Crozes propose 70 recettes pour retrouver cette cuisine déjà réputée basée sur l'autoconsommation familiale, la solidarité et la convivialité ; il raconte aussi un ensemble de traditions, de savoir-faire bouleversés par le progrès.

La cuisine aveyronnaise avant le surgélateur
Daniel CROZES
17 x 23,3 - 224 pages - 21,80 € ..... ex

9 782812 607554

Véronique Eche cultive le safran sur 2 500 m². Elle déploie toute son énergie pour faire connaître et aimer le safran dont quelques filaments suffisent pour sublimer une confiture, un pain perdu ou un velouté de courgettes.

Recettes d'une safranière
Véronique ECHE
17 x 20 - 96 pages - 18 € ..... ex

9 782812 605192

Vincent Darritchon et Éric Deconfin racontent l'histoire de cette belle épice venue de loin et proposent 40 recettes savoureuses, pour revisiter les grands classiques de la cuisine basque et découvrir de nouvelles associations plus inattendues.

Recettes de piment d'Espelette
Vincent DARRITCHON et Eric DECONFIN
17 x 20 - 96 pages - 19 € ..... ex

9 782812 606700

La vigne est pleine de ressources : raisin, feuille, lie, marc, vin… Anne-Sophie Thérond et Catherine Bernard ont imaginé, expérimenté et goûté des recettes simples et savoureuses autour des nombreux délices de la vigne.

Recettes de ma vigne
C. BERNARD et A.-S. THÉROND
17 x 20 - 96 pages - 18 € ..... ex

9 782812 605505

À la saison des vendanges, Isabelle Guichard sait qu'il faudra une table généreuse, abondante. Longtemps les vendangeurs reconnaissants sont partis avec un petit recueil de recettes, 'fait maison'... Ce document est devenu un livre, fait de beaux souvenirs.

Recettes de vendangeurs
Isabelle GUICHARD
17 x 20 - 96 pages - 18 € ..... ex

9 782812 603891

menu enfants

Comme un livre pour enfants, un recueil de recettes enchanté à la recherche des plus tendres douceurs et de préparations toutes simples qui mine de rien ravivent les plus beaux souvenirs…

Envies d'enfance
Stéphanie RIGOGNE - LAFRANQUE
17 x 20 - 80 pages - 18 € ..... ex

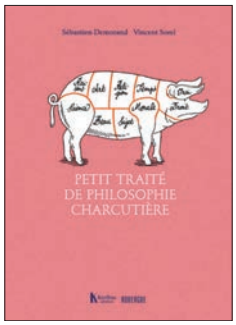
9 782812 604775

plats canailles

Un livre de cuisine décalé pour ceux qui aiment la tête de veau, les tripes ou la queue de bœuf, mais aussi pour ceux qui sont un peu dégoûtés, mais seront séduits par des recettes alléchantes, préparées avec des produits peu onéreux.

Beurk ! c'est bon
Blandine BOYER et Julien FOUIN
16 x 24 - 128 pages - 16 € ..... ex

9 782812 616662



À travers dix chapitres mis en BD par Vincent Sorel, L'Odyssée du boudin entend bien répondre avec humour et « non-sens » aux grandes questions philosophiques, politiques et sociales que se pose nécessairement tout amateur de charcuterie moderne.

Petit traité de philosophie charcutière
Sébastien DEMORAND
17 x 24 - 72 pages - 13,70 € ..... ex

9 782812 603112

Emmanuel Hadjiandreou propose de préparer en famille des pains pour toutes sortes d'occasions. Les photographies mettant en scène les recettes réalisées par des enfants montrent dans le détail le déroulement des opérations, le tout sans machine à pain !

Mon petit boulanger
Emmanuel HADJIANDREOU
22 x 26 - 162 pages ..... ex
Baisse de prix à 10 €

9 782812 607417

Retrouvez-nous sur nos pages **Facebook, Instagram, Youtube** et sur notre site internet

www.lerouergue.com

ROUERGUE