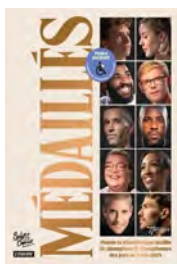


VIE PRATIQUE ET LOISIRS

**Une sélection faite pour vous
parmi les nouveautés de janvier
2026 à découvrir à la
bibliothèque des Champs libres**



Médailleurs : photos et témoignages inédits de champions et championnes des jeux de Paris 2024

Nony, Céline
Solar

Afin de récolter des fonds pour l'association Le sport a du coeur, cinquante sportifs médaillés aux jeux Olympiques de Paris 2024 se livrent lors d'un entretien intime, racontant leur victoire, les honneurs ainsi que ce que la médaille a changé dans leur vie, leurs joies et leurs ambitions pour l'avenir.



Recettes pour recevoir : des recettes pour mettre les petits plats dans les grands

Hachette Pratique

500 recettes de plats à partager, de buffets ou de préparations chics, des plus rapides aux plus techniques, à réaliser en toute saison pour recevoir : caviar de poivrons, baeckeffe, lunettes à la confiture, cake aux pruneaux et lardons, oursins à l'écume de champagne, entre autres.



Cuisine et saveurs de l'Egypte ancienne

Tallet, Pierre (1966-....)
Actes Sud

En se fondant sur les sources de l'histoire pharaonique et sur les recherches ethnologiques les plus récentes, l'égyptologue imagine les plats consommés par les Egyptiens de l'Antiquité, qu'il s'agisse des souverains et de leur entourage ou du petit peuple. Une trentaine de recettes, composées avec des ingrédients présents à l'époque, complètent le propos.



Pur beurre, le guide du bien-manger en Bretagne 2026 : plus de 400 adresses : restaurants, caves, boulangeries, magasins à la ferme, boucheries, pâtisseries, poissonneries, fromageries, traiteurs...

Bretons en cuisine (périodique)
Ouest-France

Un recueil de bonnes adresses pour bien manger en Bretagne et en Loire-Atlantique, sélectionnées pour leur qualité et leur éthique : restaurants, boulangeries, caves à vin, boucherie, etc.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !

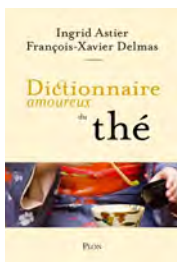


Noël à petit prix : pour des moments simples, festifs et gourmands : 150 recettes

Laraison, Emilie (1979-....)

Solar

150 recettes festives et économiques pour célébrer Noël : tatin de magret fumé, poulet rôti aux deux pommes à la vanille, cabillaud en crumble de sarrasin, bûche au chocolat praliné, entre autres.



Dictionnaire amoureux du thé

Astier, Ingrid (1976-....)

Plon

Une découverte illustrée du thé, de ses lieux de culture au Pérou, aux Açores, au Japon ou encore en Chine, à ses pratiques de préparation et de dégustation.



Les épices : un voyage avec Olivier Roellinger : récit

Lejalé, Christian (1952-....)

Imagine & Co

Une découverte des différentes épices, de leur histoire et de ceux qui les produisent à travers un voyage au côté du cuisinier globe-trotteur Olivier Roellinger. Le parcours du chef est également évoqué.

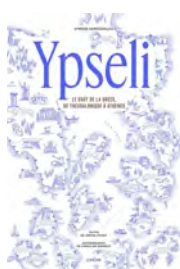


Fromagerie idéale : une sélection de 150 fromages classiques ou à découvrir : 8 compositions de plateaux, 20 recettes fromagères

Sicard, Tristan

Marabout

Un guide pour connaître les fondamentaux de la fromagerie (familles de fromages, races de bêtes laitières, secrets de la crèmerie, entre autres), avec une présentation de 75 fromages AOP, IGP ou AOC et 75 alternatives à ces grands classiques fromagers, ainsi qu'une proposition de huit plateaux et vingt recettes pour les mettre en lumière.



Ypseli : le goût de la Grèce, de Thessalonique à Athènes

Kamsizoglou, Symeon

Chêne

Voyage culinaire et culturel à travers la Grèce, avec des recettes traditionnelles des différentes régions du pays ainsi que des focus historiques : froulalia de Tinos, tourte à la viande, salade de betteraves rôties, courgettes farcies aux langoustines, rascasse grillée, ekmek, galaktoboureko, entre autres.



Les neuf vies du chat : capacités extraordinaires et sens hors du commun

Katia Kats & Co

Rustica

Une exploration illustrée des capacités extraordinaires du chat, telles que son ouïe très fine, sa vue perçante et son agilité légendaire, depuis les origines de sa domestication jusqu'à sa présence dans la vie quotidienne contemporaine, en passant par ses représentations dans les mythes, les arts ou encore le cinéma.



Le Noël gourmand de Philippe Conticini : gâteaux, biscuits, tartes et confiseries pour des fêtes étincelantes

Conticini, Philippe (1963-....)

Albin Michel

Soixante recettes sucrées de gâteaux, de confiseries, de biscuits et d'autres desserts de Noël : madeleines, tartes aux fruits, crèmes glacées, entre autres.



Toute l'herboristerie d'aujourd'hui : 1.000 pathologies de A à Z : tisanes, teintures mères, macérats, hydrolats, huiles essentielles, bourgeons, vitamines, minéraux...

Luu, Claudine (1941-....)

Terre vivante

Mille troubles de santé sont classés par ordre alphabétique avec, pour chacun, de nombreuses propositions de soins naturels : tisanes, macérats de plantes, hydrolats, huiles essentielles, homéopathie ou encore nutrithérapie. Des conseils de prévention ainsi qu'un récapitulatif des plantes et de leurs propriétés complètent le propos.



Adorable layette au tricot : 50 projets à tricoter pour bébé : prématurés à 2 ans

Hjelmas, Hanne Andreassen (1984-....)

Editions de Saxe

Cinquante modèles de vêtements pour bébé sont présentés afin de confectionner les bases de la garde-robe des enfants, de la naissance à l'âge de 2 ans : pantalons, bonnets, chaussettes, vestes mais aussi jouets et couvertures.



La mécanique du sommeil : horloge biologique, récupération, rêves, insomnies, cauchemars

Arnulf, Isabelle

Mango

Un guide pour découvrir le rôle du sommeil et optimiser cette fonction essentielle à la santé et au bien-être. Au fil des pages, les autrices invitent à en comprendre les mécanismes afin de récupérer de la fatigue, de combattre l'insomnie, d'éviter les cauchemars et d'apaiser un sommeil agité.



Une histoire de la diététique : d'Hippocrate au Nutri-Score

Laurieux, Bruno

CNRS Editions

Combinant histoire intellectuelle et histoire sociale, une étude sur l'évolution historique de la diététique, de l'Antiquité à l'époque contemporaine. L'auteur remonte ainsi aux origines des modes de consommation de certains aliments et met en rapport la diététique avec les attentes changeantes de la société, faisant de cette discipline médicale une véritable pratique culturelle.



Votre santé optimisée : le protocole quotidien qui va changer votre vie : adoptez 10 habitudes efficaces pour perdre du poids, maximiser votre énergie, booster votre cerveau, vivre mieux et plus longtemps

Steinbach, Emilie

Marabout

La neuro-nutritionniste accompagne le lecteur au fil d'une journée-type afin de l'aider à adopter de bonnes habitudes de vie. Elle présente les secrets de la chrononutrition et du jeûne intermittent, les bienfaits de l'exposition au froid ou à la lumière naturelle, ainsi que des stratégies pour optimiser son sommeil, gérer son stress, éviter l'apparition de maladies, entre autres.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !

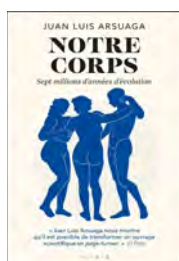


Mon programme antifatique : 8 leviers à activer pour booster et retrouver toute son énergie : 130 recettes spécial vitalité !

Mannone, Yohan

Leduc.s éditions

La naturopathe propose une autoévaluation des sources possibles de la fatigue afin de personnaliser un éventail de solutions pour y remédier : adopter une alimentation adaptée, lutter contre les carences, prendre soin de sa thyroïde, booster son immunité, rééquilibrer son système nerveux, améliorer son sommeil, réduire le stress, entre autres.



Notre corps : sept millions d'années d'évolution

Arsuaga, Juan Luis (1954-....)

Alisio

Le paléoanthropologue raconte de façon ludique l'évolution de l'anatomie humaine, mêlant explications scientifiques et anecdotes et montrant ce que la vision des artistes, philosophes et penseurs enseigne sur le sujet. Des QR codes permettent d'accéder à du contenu additionnel à la fin de chaque chapitre.



Le pouvoir discret de Wikipédia : exister, influencer et protéger votre image dans la plus grande encyclopédie du monde

Darbois, Nelly

Gereso

Wikipédia, avec quatre millions de consultations quotidiennes en France, est une source d'information majeure. L'auteure explique comment créer sa page, naviguer et contribuer efficacement au site, en évitant les erreurs courantes et en protégeant son image, à travers des stratégies éprouvées et des retours d'expérience.



Simply Jamie : des plats rapides et faciles

Oliver, Jamie (1975-....)

Hachette Pratique

Plus de cent recettes faciles et rapides à réaliser, de l'entrée au dessert : pâtes aux poivrons rôtis, salade à la grecque express, soupe au poulet et aux nouilles, nachos aux haricots noirs et au fromage, sandwiches à la crème glacée, entre autres.



A l'école de la fermentation : 100 recettes du monde entier pour tout fermenter

Frédéric, Marie-Claire (1987-....)

Alternatives

Cent recettes pour fermenter légumes, fruits, produits laitiers, céréales, vinaigres, viandes, poissons ou légumineuses : kimchi de chou chinois, gousses d'ail lactofermentées, sauce sriracha, prunes aigres-douces, gingembre au miel, miso de soja, échine de porc séchée, poutargue, limonade à l'ancienne, entre autres. Avec des informations sur la fermentation.



J'aime le piment : petit précis du goût piquant

Lounes, Sonia

Keribus

A partir de sa propre expérience et de souvenirs précieux, l'autrice revient sur l'histoire du piment, ses origines, ses bienfaits, entre autres. Elle propose également quelques recettes afin de l'associer à d'autres produits.

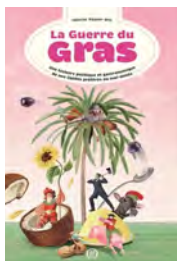


Boire les épices

Roellinger, Mathilde

Ulmer

Des recettes de boissons chaudes, cocktails, boissons fermentées ou encore eaux parfumées à base d'épices : safran, vanille, poivre, curcuma, etc.



La guerre du gras : une histoire politique et gastronomique de nos lipides préférés ou mal-aimés

Kayser-Bril, Nicolas (1985-....)

Nouriturfu

L'histoire du contrôle de la production et du commerce des matières grasses en Europe est retracée depuis l'Antiquité. Les liens entre lipides, politique et gastronomie sont ainsi mis en lumière.

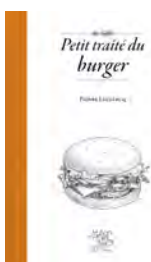


La cuisine de montagne

Sbriglio, Alexis-Olivier

Glénat

39 chefs transalpins âgés de moins de 39 ans revisitent 39 recettes traditionnelles de montagne, sélectionnées au cœur des stations françaises, de Megève à Courchevel, en passant par Val-d'Isère : tourte au chénopode, fricassée de caillon, soupe à la Valpelline ou encore diots aux sarments de vigne.



Petit traité du burger

Leclercq, Pierre

Sureau

Histoire du burger, de ses origines au XXI^e siècle, reconstituant les premiers essais, les réussites, les dérives et le succès planétaire de ce plat que l'auteur examine en le replaçant dans ses différents contextes socioéconomiques et en suivant son évolution en fonction de l'élevage, de l'industrie agroalimentaire et des tendances culinaires. Avec une cinquantaine de recettes du monde entier.



Quand l'Orient inventait le vin : l'histoire méconnue des collines de Perse et de France

Gasparotto, Laure (1971-....)

Grasset

Histoire du vin, né en Perse près de Chiraz, il y a deux mille cinq cents ans, grâce au climat ensoleillé et des amphores en terre cuite, avant d'être interdit par l'islam. L'autrice évoque notamment la famille Makaremi, exilée en France, et en particulier Masrou, docteur en neurosciences, qui a créé une cuvée Cyrrhus près de Bergerac, petite parcelle d'Iran dans le Sud-Ouest.



Terre de pêche à pied

Jégu, Pierrick (1945?-....)

Ouest-France

Une immersion visuelle sur la côte bretonne, à la découverte des professionnels de la pêche à pied qui approvisionnent les restaurants en produits frais après avoir prélevé les espèces présentes sur le littoral : tellines, couteaux, praires, palourdes, coques, oursins, entre autres.

Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Mes petites douceurs cosy des 4 saisons : mes 80 recettes gourmandes et réconfortantes pour toute l'année !

Millet, Caroline (1985-....)

Albin Michel

80 recettes sucrées et gourmandes, classées par saison et illustrées d'aquarelles : banana bread, clafoutis aux cerises, granola d'automne, pain d'épices traditionnel, pumpkin pie, tiramisu aux fraises, entre autres.