

VIE PRATIQUE ET LOISIRS

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

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



Amaro : un goût italien

Montanari, Massimo (1949-....)

Macula

Caractéristique de la cuisine italienne, l'amertume donne son nom à de nombreux produits, comme l'amaretto ou le negroamaro. L'historien de l'alimentation puise ses sources dans la littérature, les traités de botanique et d'agriculture, les recettes de cuisine et de diététique pour retracer les origines de cette saveur qui se retrouve autant dans la paysannerie que dans la noblesse.



Réussir ses fromages à la maison : frais ou affinés, yaourts, beurre, crème...

Chioca, Marie

Terre vivante

85 recettes pour réaliser des fromages et autres laitages pas à pas : yaourts, fromages caillés, à tartiner, picodon, crottins, tommes ou encore fromage type saint-nectaire. Avec des conseils pour utiliser du matériel issu de la récupération et pour conserver ses laitages dans les meilleures conditions.



Les vins sans alcool : innovation ou révolution ?

Hawadier, Bernard

Quæ

De l'histoire culturelle et spirituelle du vin à ses métamorphoses technologiques, l'auteur interroge les ambiguïtés des vins sans ou à faible teneur en alcool, dits no-low. A travers une analyse critique, sensorielle et juridique, il explore les tensions, les promesses et les limites de cette révolution en marche.



La table, espace de plaisir : le repas du savoir-vivre au bien-être

Pezeu-Massabuau, Jacques (1930-2024)

Complicités

Réflexions sur la façon dont l'acte banal de se nourrir est devenu un instant de plaisir partagé. Des textes classiques à la littérature populaire, en passant par les écrits gastronomiques, les auteurs examinent l'évolution des traditions occidentales autour des repas, concernant notamment les lieux de festin, les mets dégustés ou encore les convives.

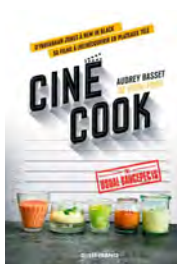
Cliquez sur la vignette de couverture pour vérifier la disponibilité dans notre catalogue !



Ma cuisine en Italie : une année de partages et d'émotions

Thorisson, Mimi
Hachette Pratique

Cent recettes de la cuisine italienne : risotto aux asperges et au citron, orecchiette aux tomates fraîches rôties et à la stracciatella, billes napolitaines au miel, torta di Natale, entre autres.



Ciné cook : d'Indianaan Jones à nem in black : 50 films à (re)découvrir en plateaux télé

Basset, Audrey
Ouest-France

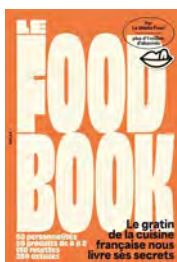
Cinquante recettes de plateaux télé inspirées de classiques de l'histoire du cinéma.



Le gras, c'est la vie !

Chatelain, Marion
Flammarion

A contre-courant de la tendance healthy, cinquante recettes qui mettent en valeur le bon gras, à la fois exhausteur de goût et vecteur de saveurs s'il est bien sourcé et bien dosé, ponctuées de reportages sur des artisans.



Le food book : le gratin de la cuisine française nous livre ses secrets : 50 personnalités, 50 produits de A à Z, 180 recettes, 200 astuces

Guiavarch, Thomas
Solar

Grands chefs, créateurs de contenu et experts de l'alimentation partagent recettes, astuces et histoires autour des produits préférés des Français : artichaut, chocolat, concombre, miel, tomate, etc. Des écorces d'orange de Cédric Grolet aux oeufs d'Anne-Sophie Pic, chaque personnalité propose une recette ou une astuce culinaire autour d'un ingrédient, pour une alimentation saine et gourmande.

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



Cocottes & mijotés : recettes réconfortantes qui mijotent, qui mijotent

Hachette Pratique

500 recettes de plats mijotés traditionnels de divers horizons, à base de viande, de poisson ou de produits végétaux : blanquette de veau, agneau de sept heures, carbonade flamande, colombo, tagine, curry, ramen, entre autres.

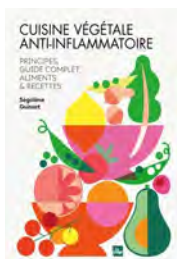


Porridges

Vucher, Clara (1991-....)

la Plage

45 recettes sucrées et salées de porridge pour toute l'année : aux fruits frais, au chocolat, aux épices, aux légumes, aux graines, entre autres.



Cuisine végétale anti-inflammatoire : principes, guide complet, aliments & recettes

Guisset, Ségolène

la Plage

Accompagnées d'explications sur les mécanismes de l'inflammation et son impact sur la santé, 75 recettes faciles et équilibrées intégrant des aliments et des nutriments anti-inflammatoires : palak tofu, wraps de lentilles corail et shawarma de pleurotes, toasts de chou-rave et de patate douce, matcha glacé à la fraise, entre autres.



Veggiterranée : 110 recettes de Naples et Beyrouth

Kerairia, Mehdiya

Webedia Books

Des recettes méditerranéennes revisitées en version végétarienne : tajines, bruschettas, pâtes, salades, mezze et desserts gourmands réalisés à l'aide de pois chiches, de tomates, de fleur d'oranger, d'ail, de citron, de cannelle, de poivrons, d'aubergines et autres ingrédients ensoleillés.

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



Mon jardin bas-carbone : aménagements, santé du sol, plantations, cultures, entretien, gestion de l'eau, biodiversité

Nex, Sally

Eyrolles

Un guide pour organiser et entretenir un jardin à empreinte carbone réduite afin de bien choisir ses plantations, son arrosage, de gérer les parasites ou encore les déchets verts.



Réussir ses semis à tous les coups ! : mon potager facile & économique

Chazal, Sébastien

Rustica

Toutes les méthodes pour réussir ses semis : choix des graines, contenants, bon substrat, température adéquate, taux d'humidité, arrosage, etc.



Journal de mon jardin

Sackville-West, Vita (1892-1962)

Klincksieck

Alternant poésie et traité d'horticulture, la romancière anglaise décrit la création du jardin de son château de Sissinghurst, célèbre pour le camaïeu des verts mentholés et des blancs, en suivant le cycle des saisons.



50 plantes pour créer mon jardin japonais

Jullien, Jérôme (1967-....)

Eyrolles

Des conseils de plantation et de taille, ainsi que cinquante fiches détaillées de plantes japonaises adaptées au climat français, pour créer un jardin zen. Chaque fiche indique la période de plantation, le type de sol, l'ensoleillement nécessaire et l'entretien, facilitant la sélection ainsi que la conception d'un espace serein, respectueux de la biodiversité.

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

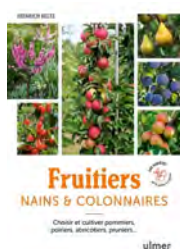


En friche : comment mon potager m'a sauvé la vie

Slack, Kathy

la Plage

Après un burn-out, Kathy Slack quitte sa carrière londonienne. Elle consacre son temps à son potager et retrouve un sens à la vie au fil des semences et des récoltes. Elle se confie sur sa reconstruction, dévoile des recettes de saison ou encore les leçons tirées de son jardin, mais appelle également à mener une vie plus enracinée grâce à la nature.



Fruitiers nains et colonnaires : choisir et cultiver pommiers, poiriers, abricotiers, pruniers... : 140 variétés petits jardins & balcons

Beltz, Heinrich

Ulmer

Présentation de 140 variétés de pommiers, poiriers, pruniers, abricotiers et petits arbres fruitiers adaptés aux petits espaces, accompagnée de conseils pratiques pour les choisir, les planter, les tailler, les greffer et les entretenir.



Ma petite organisation

Thomas-Richard, Sixtine

HarperCollins

Un guide pratique illustré pour apprendre à mieux gérer les tâches domestiques, son budget, son temps, l'organisation de la vie familiale, son couple, ses enfants et la maison.



Je (re)prends le contrôle : la méthode simple pour organiser sa vie, alléger le quotidien et enfin respirer

Mariel (1988-....)

Hachette Pratique

Des conseils pour transformer sa vie quotidienne sans effort excessif grâce à des astuces faciles à appliquer et adaptées à tous les domaines de la vie afin de reprendre le contrôle de son temps et de son énergie : organisation personnelle et professionnelle, famille, maison, finances ou encore bien-être.

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



Élever des brebis et des moutons : dans un esprit familial ou pastoral

Berthier, Agathe (1994-....)

Ulmer

Un guide pour débiter un petit élevage de moutons et de brebis dans un esprit familial et pastoral, avec des conseils sur le bon fonctionnement d'un troupeau, le choix des races, le matériel nécessaire, l'alimentation adéquate, entre autres.



Parlons-nous chien ou pensent-ils humain ? : la communication entre hommes et chiens décryptée par les neurosciences

Giraud, Anne-Lise

Hermann

En s'appuyant sur les neurosciences humaines et animales, l'autrice explique comment la parole est venue à l'homme, ce qu'en comprennent les chiens, les limitations qui les empêchent de répondre, entre autres. Elle fait également part d'une expérience venant bousculer la conviction que seul l'humain peut utiliser le langage pour communiquer et interroger le sens même de l'existence.



Le guide du dog parent : l'éducation par le oui !

Pike, Amy

Ulmer

Nouvelle méthode d'éducation canine, le dog parenting intègre le chien comme un membre à part entière de la famille. Comportementalistes, les autrices proposent une éducation par le oui avec des techniques d'entraînement simples et éprouvées entraînant un bien-être global ainsi qu'une relation à l'animal forte et positive.



Apiculture : le grand guide visuel : les techniques apicoles pour conduire un petit rucher

Lacube, Jean

Rustica

Un guide complet qui présente tout ce qu'il faut savoir, étape par étape, pour installer son propre rucher et récolter miel et pollen.

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



Progresser en couture : finitions et techniques de pro

Akselson, Caroline

Vigot

Un guide détaillé et illustré pour consolider ses acquis en couture : préparer un patron, coudre différents tissus, détails décoratifs, entre autres.

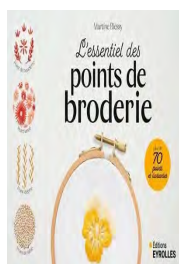


J'ajuste mes patrons comme je veux ! : 60 adaptations de bustes et cols

Cuvier, Gaël

CréaPassions

Soixante pas à pas illustrés détaillant les techniques pour transformer bustes, cols, décolletés et encolures et les adapter à sa morphologie.



L'essentiel des points de broderie : plus de 70 points et variantes

Biessy, Martine

Eyrolles

Les 70 points de broderie les plus utilisés et leurs variantes sont décrits pas à pas, à l'aide de schémas et de photographies.



Techniques du chapelier modiste : tissus, feutres, pailles et plumes

Bichet, Nelly

Eyrolles

Un guide pour apprendre à créer et entretenir tous types de chapeaux et d'accessoires de tête. Onze modèles illustrés de schémas et de photographies sont expliqués en détail : cloche, borsalino, bob, béret, canotier, capeline, casquette, plateau, pillbox, serre-tête et bibi.



Mon bouquet au crochet : 25 fleurs et feuillages à réaliser et à associer

Gauthier, Lucille

la Plage

Des explications pour réaliser 25 fleurs au crochet et les associer afin de composer un

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

bouquet décoratif. Avec trois modèles de vase, des conseils pour entretenir les créations et des bases détaillées.



Harmonie : tricoter la beauté de la nature

Hardwicke, Dee

Editions de Saxe

Vingt patrons intemporels pour célébrer la simplicité et la beauté de la nature à réaliser en tricot.



Apprendre la couture du cuir en 10 leçons

Huguette Paillettes (Instagram)

Editions de Saxe

Dix projets pas à pas détaillés en dix leçons pour apprendre à coudre le cuir. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos explicatives.



Papier fait maison : réussir son papier recyclé, fleuri, texturé, à motifs... : en + 10 créations à réaliser à partir de son papier

Marchal, Emilie

Rustica

Des conseils pour fabriquer son propre papier avec peu de matériel et des matières recyclées, en choisissant texture et aspect. L'auteure détaille les étapes puis propose des expérimentations colorées : papier décoré, texturé, bicolore ou avec inclusions végétales. Dix projets à réaliser sont présentés : cartes de vœux, carnets, cache-pots, guirlandes, entre autres.