

 [RENAISSANCE DU LIVRE]


Cyprien AMELOOT

& Sophie COUROUBLE

La magie de la fermentation

Santé/Bien-être

Renaissance du Livre, 2019

Des microbes dans nos assiettes? Oui! Il est temps de réhabiliter ces «petites vies» sans lesquelles notre alimentation et nous-mêmes ne serions rien.

Les aliments fermentés, et les micro-organismes qui les ont produits, sont partout. Ils nous entourent depuis des millénaires, pour notre plus grand bien car la fermentation permet la conservation et la transformation des aliments afin de les rendre assimilables par notre organisme et d'en améliorer les bienfaits nutritifs. Continuons d'en profiter!

Choucroutes, kimchi, curtido, piccalilli, miso... Cet ouvrage propose des recettes originales, simples, saines et non énergivores pour nous familiariser avec la technique de la fermentation. Un premier pas vers la reprise en main de notre alimentation, face aux dérives de l'industrie agroalimentaire.

Convaincus que la fermentation est une voie vers une alimentation saine et savoureuse, **Sophie COUROUBLE** et **Cyprien AMELOOT** ouvrent en 2017 le restaurant Mile End à Bruxelles qui a pour vocation de la remettre au goût du jour.

CONCOURS

Gagnez 5 exemplaires de ce livre en participant en ligne, avant le 19 mars 2020, sur www.entrees-libres.be

PARTIR CHEZ SOI

L'exploration de la proximité. C'est la nouvelle expérience qu'a tentée **Sébastien de FOOZ**, un Bruxellois de 46 ans, qui a quitté son domicile, sa famille et son quotidien pour partir en expédition durant un mois dans sa propre ville, sans rentrer chez lui ni sonner aux portes de ses amis. Au fil des jours, caméra à la main, Sébastien voyage dans Bruxelles en essayant de maintenir un regard ouvert, bienveillant et empathique envers ceux qui croisent son chemin. Un regard qui lui facilitera les rencontres, les découvertes et lui évitera de dormir dehors.



Sébastien de FOOZ

Partir chez soi

Changer de regard, s'ouvrir à l'inattendu

Editions Racine, 2019

Au travers de son errance et de sa quête de sens, cet explorateur, qui est aussi coach et conférencier, va faire l'expérience d'un « ailleurs » au cœur même de sa ville.

Il relate cette aventure dans le livre « Partir chez soi – Changer de regard, s'ouvrir à l'inattendu » paru aux éditions Racine. Dans cet ouvrage, l'auteur nous invite à renouveler notre regard sur le présent pour réinvestir le quotidien, sans nécessairement devoir changer de vie.



FOIRE DU LIVRE

La traditionnelle Foire du Livre de Bruxelles se déroule du 5 au 8 mars 2020 sur le site de Tour & Taxis à Bruxelles. Dédicaces, rencontres, expositions et ateliers : tout sera mis en place pour vous faire voyager dans l'univers riche et passionnant de ce grand rendez-vous annuel.

Les 5 et 6 mars prochains, la Foire accueillera gratuitement les écoles

pour la cinquième année consécutive. Différentes approches sont proposées mais plusieurs projets peuvent être cumulés au cours d'une journée : rencontre préparée de l'auteur d'un livre travaillé en classe, jeu-parcours ludique en groupe ou individuellement et visite de la Foire. L'événement est entièrement gratuit mais les réservations sont obligatoires afin de pouvoir assurer à chacun une visite de qualité.

Vous souhaitez inscrire votre groupe ou obtenir davantage d'informations sur les animations ? Vous pouvez prendre contact avec les organisateurs de l'événement via l'adresse jeunesse@flb.be ou vous rendre sur le site internet de l'événement : www.flb.be