

DU JARDIN À L'ASSIETTE

Les enjeux alimentaires d'aujourd'hui et de demain reposent sur notre bonne façon de produire et de consommer. Il devient urgent de respecter les écosystèmes et les cycles naturels de notre planète.

Dans le cadre de notre grande thématique de ce mois d'octobre : « Du jardin à l'assiette », nous proposons deux listes bibliographiques, une pour adultes, l'autre pour la jeunesse, qui donnent les clés pour comprendre la transition écologique et qui mettent en avant le lien entre environnement et alimentation.

LITTÉRATURE ADULTES

Créer une mini forêt-jardin : pour se nourrir ou en faire son métier
de Charles Hervé-Gruyer, éd. Ulmer, 2022.

Le guide du jardin partagé
de Ben Raskin, éd. Eyrolles, 2017.

L'art du jardin en lasagnes
de Jean-Paul Collaert, éd. Edisud, 2010.

La forêt-jardin : créer une forêt comestible en permaculture pour retrouver autonomie et abondance
de Martin Crawford, éd. Ulmer, 2017.

Le sol en permaculture : enrichir la terre de son jardin
de Blaise Leclerc, éd. Terre vivante, 2021.

Des auxiliaires dans mon jardin
de Blaise Leclerc & Gilles Leblais, éd. Terre vivante, 2015.

Mes courges, melons, pâtissons...
de Blaise Leclerc, éd. Terre vivante, 2014.

Elles sont bonnes mes tomates !
De Blaise Leclerc, éd. Terre vivante, 2014.

L'arbre monde

de Richard Powers, éd. Le Cherche midi, 2018.

La vie secrète des arbres

de Peter Wohlleben, éd. Les Arènes, 2017.

Plantes sauvages, comestibles & médicinales

de Sophie Lacoste & Nat Sinob, éd. Mosaïque-santé, 2023.

Et si ma fourchette pouvait sauver la planète

de Marion Haas, éd. Du Rouergue, 2020

LITTÉRATURE JEUNESSE

Boire et manger

de Pascale Hédelin, éditions Milan

Que se passe-t-il dans le corps et dans la tête quand on ressent l'envie de manger ? Et une fois la salade avalée ou le jus d'orange bu, comment le corps réagit-il ? Boire et manger, voilà un acte tant de fois répété dans nos pays développés et qui garde pourtant une part de secret. À quoi ça sert de manger ? C'est quoi avoir faim ?



BIBLIOTHÈQUE
LA TOUR D'AIGUES

Que devient la pomme que je mange ?
D'où vient le pipi ? Pourquoi fait-on des
rots et des pets ? Pourquoi on a envie de
manger des frites tous les jours ? C'est grave
si je ne mange pas au petit-déjeuner...

Comptines autour de l'appétit des petits
de Ewanino, éditions Formulette

Comment aborder sereinement le moment
des repas, du petit déjeuner au dîner.
En dix chansons apaisantes, cet ouvrage
permet d'aborder avec sérénité le temps des
repas fondamental à l'équilibre du tout-
petit.

100 % excellent ! 100 % régional !
de Stéphanie Duval, Bayard jeunesse

Pour faire le tour de France, il suffit de
mitonner les délicieuses recettes proposées
dans ce chevalet. Grâce au « pas-à-pas » et
au classement par région ou par type de
plat, s'initier à la cuisine régionale devient
un vrai jeu d'enfant, ludique et gourmand !

À table
de Rebecca Cobb, Kaléidoscope.

C'est bien connu, l'heure du déjeuner
tombe toujours au pire moment pour les
enfants, pile au milieu de jeux passionnants.
Mais allez expliquer ça aux parents... Alors
la fillette décide de bouder son assiette,
pour la plus grande joie de trois surprénants
gourmands.

***Je mange écolo pour ma santé et ma
planète***
de Jean-René Gombert, éditions l'Élan
Vert.

Les Pieds sur Terre.
Pour le développement durable ! Une série
sur la maison, l'école, l'alimentation... qui

familiarise l'enfant avec le développement
durable. Il n'est plus seulement question
d'environnement ; ces albums prennent
aussi en compte les dimensions
de santé, de solidarité et de citoyenneté.
L'enfant retrouve les petits
gestes pour satisfaire ses besoins présents
sans mettre en danger le monde

50 recettes et astuces pour bien manger
de Cécile Desprairies, Fleurus

Et si tu cuisinai intelligemment en
respectant la nature ? Prépare ton lait à
l'amande, découvre de nouvelles variétés de
fruits, cuisine des œufs-cocotte, inscris-toi à
un panier bio... Ce livre te propose des
recettes simples et délicieuses mais aussi
des astuces pour adopter les bonnes
habitudes quand tu cuisines.