

# LE MONDE ENTIER EN 80 RECETTES

*Ce soir, je t'emmène au Vietnam ! Il manque juste du gingembre et un poireau, tu peux ramener ça avant de rentrer ?*

Eh oui, avec ce livre, **à vous les voyages culinaires en restant chez vous**, sans passeport à faire en urgence, sans test de dépistage ou rappel de vaccin, sans billet d'avion à commander ni de bagages à préparer : **une simple liste de courses suffit**. Une fois n'est pas coutume, Marie Chioca joue les globe-trotters... dans sa cuisine ! Elle nous régale de ces **80 recettes traditionnelles du monde entier**, ni revisitées ni réinterprétées, sélectionnées pour leur aspect à la fois **gourmand et sain**. Des recettes **authentiques et dépayantes**, mais pas trop « décoiffantes » non plus, **faciles à réaliser, très raisonnables sur le plan écologique**, sans liste interminable d'ingrédients venus de l'autre bout du monde : *tsukune* du Japon, *badjas* de l'île Maurice, *fiskeboller* norvégiennes, *mafé* sénégalais, *mole poblano* du Mexique, *karidopita* grec... **Des boulettes, des soupes, des galettes, des plats mijotés, gratinés, grillés, sautés**, sans oublier les **desserts**, pour réjouir les papilles et les yeux dans cet ouvrage gai et coloré qui nous livre la « petite histoire » de chaque recette et les explications détaillées pour la réussir. Bon voyage !

---

**MARIE CHIOCA** est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers de nombreux ouvrages et sur [www.saines-gourmandises.fr](http://www.saines-gourmandises.fr). Elle a déjà publié plus d'une vingtaine d'ouvrages aux éditions Terre vivante.

Depuis 40 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *4 saisons*.  
Terre vivante a également ouvert des Jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.

[www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

Rayon: Cuisine saine

ISBN: 978-2-36098-524-1



9 782360 985241



Livre imprimé en France  
sur du papier issu de forêts  
exploitées en gestion durable.

Prix: 22 €