

Et si ma fourchette pouvait sauver la planète ?

*Le guide de l'alimentation
responsable*

Marion Haas

**Le pouvoir est dans
notre assiette !**



L'un des premiers actes que nous pouvons poser pour changer le monde dans lequel nous vivons et ainsi faire face aux dangers actuels et futurs, c'est de modifier notre manière de nous nourrir. Manger est un acte politique ! Il est grand temps d'activer ce levier à la portée de tous, et dont l'impact pourrait être immense. Ce faisant, c'est aussi de nous dont nous prenons soin, de notre microcosme interne étroitement lié au microcosme externe.

Marion Haas tire le fil de cette réflexion alimentaire et démontre à quel point ce sujet est vaste et transversal. Elle défriche les étiquettes, les logos, nous pousse à nous questionner sur nos pratiques, nous encourage à cultiver notre jardin, au propre comme au figuré, à réfléchir à nos besoins véritables, à nos tempéraments et nos constitutions qui doivent aussi guider notre manière de nous nourrir... Elle nous accompagne concrètement dans ces changements : que doit-on avoir dans nos placards ? Quelles sont les cuissons de base ? *Quid* des instruments de cuisine ? Forte de son expérience d'hôte depuis une quarantaine d'années, elle nous propose 100 recettes simples et goûteuses ~~sur~~ quatre saisons pour nous mettre le pied à l'étrier et contribuer à changer le monde !

21 octobre 2020

17 x 24 - 192 pages - 28 € environ
ISBN : 978-2-8126-2112-3

© Stéphane Couzon



Convaincue que pour changer le monde il faut commencer par changer sa vie, cette ancienne élève de Sciences Po Paris fonde avec son mari en 1987 une ferme en biodynamie dans la Drôme. Marion Haas a produit des fromages, pratiqué la cueillette des simples, régalé de nombreux convives et exercé diverses responsabilités syndicales. Elle mène des activités de formation et d'accompagnement à la biodynamie.

ROUERGUE