



ALBIN MICHEL

PROGRAMME

NON-FICTION

JANVIER 2017

ESSAIS / DOCUMENTS

- Georges BENSOUSSAN (sous la dir.) – Préface d’Elisabeth BADINTER **UNE FRANCE SOUMISE**
Les voix du refus
Elisabeth Trétiack Franck & Agnès Dumortier
- COLLECTIF – Patrice van Eersel (dir.) **À LA RECHERCHE DE LA VIE INTÉRIEURE**
Frédérique Pons – p. 4
- Christophe DUBOIS et Éric PELLETIER **OÙ SONT PASSÉS NOS ESPIONS ?**
Petits et grands secrets du renseignement français
Agnès Olivo – p. 5
- François FOURRIER **LE SOUFFLE, LA CONSCIENCE ET LA VIE**
Chroniques d’un médecin réanimateur
Aurélie Delfly – p. 6
- Ruwen OGIEN **MES MILLE ET UNE NUITS**
La maladie comme drame et comme comédie
Frédérique Pons – p. 7
- Princesse Constance de POLIGNAC **MA VIE EN RÉVOLUTION**
Aurélie Delfly – p. 8
- Jacques SÉGUÉLA et Christophe HAAG **CONTRE NOS PEURS, CHANGEONS D’INTELLIGENCE**
Agnès Dumortier – p. 9
- Daniel SOULEZ LARIVIÈRE **FACE AUX JUGES**
Ce que tous les honnêtes gens doivent savoir
Frédérique Pons – p. 10
- Agnès VERDIER-MOLINIÉ *[TITRE À VENIR]*
Agnès Olivo – p. 11

SCIENCES HUMAINES

- Jean BAUMGARTEN **LE PETIT MONDE**
Le corps humain dans les textes de la tradition juive, de la Bible aux Lumières
Frédérique Pons – p. 12

PSYCHOLOGIES

- Dr Nour-Edine BENZOHRRA et Colette BARROUX-CHABANOL **L’ART D’ÊTRE DES PARENTS SÉPARÉS**
Aurélie Delfly – p. 13
- Béatrice COPPER-ROYER **ENFANT ANXIEUX, ENFANT PEUREUX**
Les angoisses et les peurs de la petite enfance à l’adolescence
Aurélie Delfly – p. 14

SPIRITUALITÉS

David BANON

L'OUBLI DE LA LETTRE

Agnès Dumortier & Emilie Corbineau – p. 15

PRATIQUE

Bénédicté ANN

C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE D'ÊTRE CÉLIB !
100 conseils pour trouver l'Amour

Chantal Mamou-Mani – p. 16

Nick SANDLER

BOUILLONS MAGIQUES
60 recettes ultra-goûteuses pour des repas complets et naturels

Chantal Mamou-Mani – p. 17

Coordonnées des attachées de presse

National, Régions, Belgique et Suisse :

Agnès Dumortier (01 42 79 10 05) assistée par Emilie Corbineau (01 42 79 18 95)

Aurélié Delfly (01 42 79 18 98) assistée par Anaïs Morel (01 42 79 10 02)

Agnès Olivo (01 42 79 10 03) assistée par Charlène Beaufils (01 42 79 10 53)

Frédérique Pons (01 42 79 10 93) assistée par Anaïs Morel (01 42 79 10 02)

Chantal Mamou-Mani (01 47 54 91 28)

Elisabeth Trétiack Franck (06 84 97 65 56)

ALBIN MICHEL LICENCE

DORA
L'EXPLORATRICE

MON MAXI COLORIAGE : LES ANIMAUX
DORA PART À LA MONTAGNE
AMIS POUR LA VIE

Suivi : Emilie Corbineau

DORA AND FRIENDS

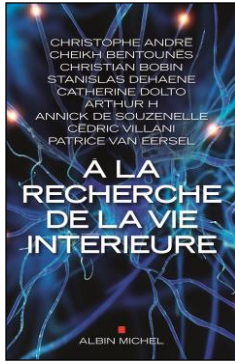
À LA RECHERCHE DE MONO
DORA ET SES AMIS SE DÉGUISENT

Suivi : Emilie Corbineau

Suivi de presse / Partenariats

National, Régions, Belgique et Suisse :

Emilie Corbineau (01 42 79 18 95)



À LA RECHERCHE DE LA VIE INTÉRIEURE

COLLECTIF

Sous la direction de Patrice Van Eersel

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

Qu'est-ce que la vie intérieure ? En avez-vous une ? Si oui, peut-on la cultiver ? N'est-elle pas à la fois la source de nos pensées, de nos sentiments et de nos intuitions, mais aussi de toute création et de toute spiritualité ?

Patrice van Eersel nous guide à travers une enquête passionnante, qui progresse au fil de ses dialogues avec huit personnalités remarquables : le psychiatre Christophe André, le neurologue Stanislas Dehaene, la pédiatre Catherine Dolto, le mathématicien Cédric Villani, le chanteur Arthur H., le maître soufi Cheikh Bentounès, la bibliste Annick de Souzenelle et le poète Christian Bobin. De l'« intériorité sans bruit » que décrit Christophe André jusqu'à cet « enfant intérieur jouant à cache-cache » que nous invite à retrouver Christian Bobin, un voyage inédit vers ce que chacun porte d'essentiel et d'unique.

L'AUTEUR

Patrice van Eersel est journaliste et écrivain. Chez Albin Michel, il est notamment l'auteur des enquêtes : *J'ai mal à mes ancêtres* (2002) ; *Le monde s'est-il créé tout seul ?* (2006) et *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner* (2012).

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr



Couverture provisoire

OÙ SONT PASSÉS NOS ESPIONS ? *Petits et grands secrets du renseignement français*

Christophe DUBOIS et Éric PELLETIER

En librairie en janvier 2017

LE LIVRE

La France a longtemps été épargnée sur son sol par les attentats islamistes. Comment, aujourd'hui, a-t-elle pu devenir une cible prioritaire ? Comment Abdelhamid Abaaoud, l'homme qui avait juré de frapper l'Occident, a-t-il pu échapper à la traque des plus grandes agences de renseignement internationales ? Pourquoi la montée en puissance du groupe Etat islamique et de son « Califat » a-t-elle été sous-estimée ?

Nos services antiterroristes sont dépassés par les événements. Malgré des arrestations à répétition qui ont permis de déjouer des attentats, ils peinent à s'adapter à une nouvelle forme de radicalisation, plébéienne et sans frontière, qui n'épargne ni la police, ni l'armée.

Plus grave, les échecs des services de renseignement révèlent des erreurs de diagnostic fatales. D'autant qu'il faut faire face au retour de Syrie et d'Irak de fanatiques qui se comptent désormais par milliers.

Christophe Dubois et Éric Pelletier nous entraînent au cœur des lieux les plus secrets de la République. Une enquête qui nous concerne tous.

LES AUTEURS

Grand reporter à Sept à Huit (TF1), **Christophe Dubois** est le co-auteur de *Les Islamistes sont déjà là* et *Sexus Politicus*.

Grand reporter au *Parisien-Aujourd'hui en France*, **Éric Pelletier** est le co-auteur de *Qui a tué le juge Michel ?*, et *Affaire Merah : l'enquête*.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr



LE SOUFFLE, LA CONSCIENCE ET LA VIE ***Chroniques d'un médecin réanimateur***

François FOURRIER

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

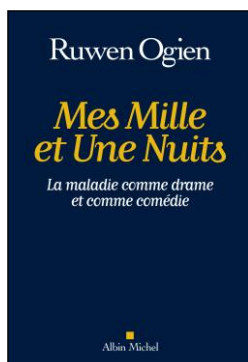
Venir après la catastrophe, simplement tenter de remettre les choses à leur place : ainsi le Professeur François Fourrier, ancien chef du service de réanimation polyvalente du CHU de Lille, évoque-t-il son métier. Confronté chaque jour à des décisions dont l'enjeu est la vie, la mort, ou le risque de lourdes séquelles, il a eu envie de faire partager ses interrogations, ses incertitudes, son regard d'expert des âmes autant que du corps et de ses ennemis.

Mohamed, Marlène, Miran... à travers l'histoire singulière de quelques-uns de ses patients, il recompose ce lien unique entre lui et eux, ce chemin parcouru vers la vie ou vers la mort, fait de silences et de gestes, où son rôle de médecin n'exclut jamais l'empathie ni l'humanité. C'est cette humanité qui fait de son récit un témoignage rare, bouleversant d'intelligence et d'émotion.

L'AUTEUR

François Fourrier a été chef du service de réanimation polyvalente du CHU de Lille jusqu'en 2015. Il est également professeur d'université honoraire de la Faculté de Médecine de Lille.

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr



MES MILLE ET UNE NUITS *La maladie comme drame et comme comédie*

Ruwen OGIEN

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

« Faire durer le suspense comme Shéhérazade, en évitant de me mettre à dos les soignants, c'est le mieux que je puisse espérer, si j'ai bien compris la nature de ma maladie. »

Dans cet essai très personnel, Ruwen Ogien suit et questionne avec humour et perspicacité le parcours du malade, les images de la maladie, les métaphores pour la dire, pour l'oublier ou pour en faire autre chose qu'elle n'est. Ne dit-on pas souvent qu'elle serait un défi à relever, un test pour s'éprouver, une expérience qui, une fois dépassée, pourrait même nous enrichir ? Farouche adversaire d'un tel « dolorisme », Ruwen Ogien ne trouve aucune vertu à la souffrance : à ses yeux, ce qui ne tue pas ne rend pas plus fort, et la résilience n'est pas la panacée.

Un livre fort, une pensée vive qui nous aide à comprendre le quotidien de la maladie, à prendre conscience qu'elle a bien des causes, mais certainement pas des raisons.

L'AUTEUR

Directeur de recherches au CNRS, philosophe, défenseur d'une conception « minimaliste » de l'éthique, **Ruwen Ogien** est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *L'influence de l'odeur des croissants chauds sur la bonté humaine et autres questions de philosophie morale expérimentale* (2011), *Philosopher ou faire l'amour* (2013), *Mon dîner chez les cannibales et autres chroniques sur le monde d'aujourd'hui* (2015).

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr



MA VIE EN RÉVOLUTION

Princesse Constance de POLIGNAC

En librairie le 12 janvier 2017

LE LIVRE

Princesse ! Ce mot féérique évoque une vie d'insouciance et de luxe, enracinée dans l'Histoire, où l'on côtoie les grands de ce monde, privilège des personnes bien nées. Mais Constance de Polignac, issue d'une des plus longues lignées de l'aristocratie française, a connu dès sa tendre enfance la face obscure de cette mythologie. Dans cette société obsédée par le « rang » qu'il faut à tout prix tenir au risque d'y perdre son âme, elle révèle très tôt une personnalité hors du commun. Ses contacts précoces avec le « monde vrai », que certains appelleraient expériences mystiques, lui font refuser le conformisme auquel on veut la plier.

Au cours de ses activités diplomatiques et humanitaires, elle entre en contact avec les « Peuples premiers » d'Afrique et d'Amérique. Invitée à vivre pleinement leurs rites initiatiques, elle retrouve avec eux le sens de la vraie noblesse. Nourrie de cette souveraineté intérieure, elle n'a de cesse de transmettre une relation intime à la Terre, et de promouvoir le Féminin authentique dans un monde qui l'a oublié. Son récit passionnant nous fait vivre au jour le jour cette révolution.

L'AUTEUR

Issue d'une longue lignée aristocratique liée à plusieurs cours européennes, la princesse **Constance de Polignac** préside la Fondation Forteresse de Polignac, qui gère ce domaine près du Puy-en-Velay, et la Fondation Ker-Jean qui gère le château de Kerbastic, près de Lorient, où un festival de musique classique est organisé chaque été.

Elle a converti l'ensemble des domaines familiaux à l'agriculture biologique, avec l'aide de ses amis Pierre Rabhi et Jean-Marie Pelt.

Aurélié Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr



CONTRE NOS PEURS, CHANGEONS D'INTELLIGENCE

Jacques SÉGUÉLA et Christophe HAAG

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

Peur du chômage, du terrorisme, de la mondialisation, de la mutation, de soi et de l'autre... la peur envahit nos vies, altère nos décisions, envenime nos rapports. Contre cette émotion paralysante, il faut nous trouver un antidote.

Un publicitaire, **Jacques Séguéla**, miroir de notre temps, prend le pouls de la France en implosion, répertorie les plus grandes peurs impactant sur notre société et en appelle à notre quotient émotionnel (QE). Un scientifique, **Christophe Haag**, spécialiste du cerveau et des comportements humains, ausculte à la loupe les mécanismes psychologiques de la peur et nous explique pourquoi et comment développer notre QE.

Deux regards complémentaires, une approche psychosociologique, un même constat : la France est rongée par l'angoisse. Il lui faut faire sa propre Révolution Emotion. Le XXe siècle a vécu sous la dictature de la raison (et du QI de son précepteur), générateur d'angoisse. Le XXIe siècle sera celui du QE et des émotions positives qu'il produit, libératrices des énergies et des envies, des idées et des avancées. Il est temps d'unir le QE au QI.

LES AUTEURS

Jacques Séguéla est publicitaire et communicant politique.

Christophe Haag est professeur-chercheur en psychologie sociale à l'EM Lyon Business School.

Agnès Dumortier ☎ 01 42 79 10 05 / 18 95
agnes.dumortier@albin-michel.fr



FACE AUX JUGES *Ce que tous les honnêtes gens doivent savoir*

Daniel SOULEZ LARIVIÈRE

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

« En aucune circonstance, et sous aucun prétexte, il ne faut avoir affaire à la justice » disait Olivier Guichard après avoir été Garde des Sceaux. C'est un engrenage éprouvant que les honnêtes gens n'imaginent pas avoir à rencontrer. Et pourtant tous sont concernés car il suffit de peu, même d'un hasard, pour y entrer.

Tout commence par un coup de fil ou une lettre recommandée de convocation par la justice. N'ayant rien à se reprocher, on fait son devoir de citoyen, sans penser bien sûr à prendre conseil auprès d'un avocat. Mais face à l'officier de police judiciaire, puis éventuellement au juge, voilà qu'on devient malgré soi un accusé. C'est le début du cauchemar...

Cette première confrontation renvoie l'homme qui n'a jamais eu affaire à la justice à un imaginaire ancré dans l'enfance, où la peur le dispute à la culpabilité et qui détermine nos comportements. Pour y faire face, il est indispensable de prendre du recul, de comprendre ce qui se joue et de s'y préparer, même lorsqu'on est entendu comme témoin.

Pour avoir trop souvent rencontré des personnes meurtries par cette expérience, Daniel Soulez Larivière livre ici un mode d'emploi de l'appareil judiciaire, aussi pertinent qu'unique en son genre, ainsi que de précieuses règles de prudence.

L'AUTEUR

Daniel Soulez Larivière, avocat, ancien membre du conseil de l'ordre, et des commissions Vedel et Avril de réforme de la Constitution, est l'auteur d'une douzaine d'ouvrages, dont *Le temps des victimes* (avec Caroline Eliacheff) et *La transparence et la vertu* aux éditions Albin Michel.

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr



[TITRE À VENIR]

Agnès VERDIER-MOLINIÉ

En librairie en janvier 2017

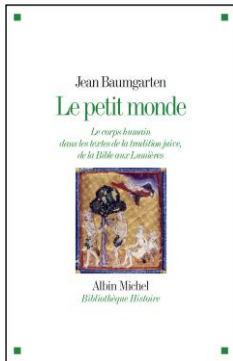
LE LIVRE

Le nouveau livre d'Agnès Verdier-Molinié.

L'AUTEUR

Agnès Verdier-Molinié est directrice de la Fondation IFRAP, think-tank qui évalue les politiques publiques. Elle intervient régulièrement sur les thématiques de la campagne présidentielle. Elle a déjà publié avec succès, entre autres, *On va dans le mur !* publié chez Albin Michel en 2015.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
agnes.olivo@albin-michel.fr



LE PETIT MONDE *Le corps humain dans les textes de la tradition juive, de la Bible aux Lumières*

Jean BAUMGARTEN

En librairie le 26 janvier 2017

LE LIVRE

Le corps humain fut longtemps considéré comme un objet d'étude secondaire. Or les textes de la tradition juive comprennent un ensemble impressionnant de références portant sur les réalités somatiques qui, toutes, nous montrent que l'être humain est un monde en miniature.

L'ouvrage foisonnant de Jean Baumgarten, en s'appuyant sur l'analyse de sources juives mises en regard avec des textes issus d'autres traditions religieuses et philosophiques, montre comment les discours juifs sur le corps se sont formés, développés et transformés, depuis la Bible jusqu'au XVIII^e siècle. Leur étude donne accès aux valeurs, aux codes culturels, et éclaire tout particulièrement les controverses entre les différents courants religieux qui particularisent le judaïsme.

En marge des conceptions sur la prééminence de l'âme, cette synthèse inédite des représentations du corps humain nous permet d'accéder à la compréhension des catégories légales, des principes philosophiques, des normes morales et des idées mystiques propres à la religion et à la culture juives.

L'AUTEUR

Directeur de recherche émérite au CNRS, **Jean Baumgarten** est spécialiste de l'histoire culturelle du judaïsme ashkénaze. Il a publié chez Albin Michel *Le Yiddish* (2002), *La Naissance du hassidisme* (2006), *Le Peuple des livres* (2010), et, avec Yves Déloye, *Les Désarrois d'un fou de l'État, Entretiens avec Pierre Birnbaum* (2015).

Frédérique Pons ☎ 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr



L'ART D'ÊTRE DES PARENTS SÉPARÉS

Dr Nour-Eddine BENZOHRRA
et Colette BARROUX-CHABANOL

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

Les parents qui se séparent aimeraient pouvoir minimiser, voire dénier, les effets de la rupture sur leurs enfants. Mais à tout âge, ceux-ci s'en trouvent réellement affectés.

Pour surmonter la fracture de sa famille d'origine, l'enfant va avoir besoin de leur aide, quelle que soit la nouvelle structure, monoparentale (et souvent maternelle), ou recomposée, et/ou dans les va-et-vient entre ses deux parents.

Nour-Eddine Benzohra, pédiatre, psychiatre, thérapeute familial, et Colette Barroux-Chabanol, ancienne rédactrice en chef de la revue *L'école des parents*, répondent ici aux questions que se posent les parents et soulèvent celles auxquelles ils n'ont pas pensé... même si elles fâchent. Quelles que soient les configurations, les auteurs offrent ainsi aux couples séparés un véritable vade-mecum afin de les aider à rester parents et favoriser l'épanouissement de leurs enfants.

LES AUTEURS

Nour-Eddine Benzohra, pédiatre, psychiatre, thérapeute familial, exerce en libéral et dans un foyer de l'enfance du Val de Marne.

Colette Barroux-Chabanol, ancienne rédactrice en chef de la revue *L'École des parents*, a publié avec Bernard Geberowicz, *Le couple face à l'arrivée de l'enfant, surmonter le baby-clash*.

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr



ENFANT ANXIEUX, ENFANT PEUREUX ***Les angoisses et les peurs de la petite enfance à l'adolescence***

Béatrice COPPER-ROYER

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

Les angoisses, les phobies, le mal au ventre, les rituels de conjuration sont le lot, à des degrés variables, de la majorité des enfants. Pour grandir, ils en passent par-là, surmontent ces étapes, et font un bond en avant.

Mais lorsque ces signes deviennent envahissants et empêchent l'enfant d'avancer, il souffre et ses parents sont désemparés.

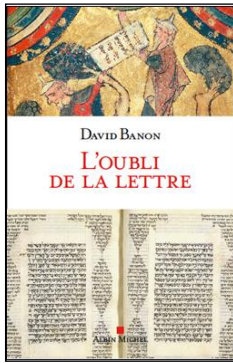
Béatrice Copper-Royer, psychologue clinicienne, psychothérapeute, explique ce que signifient les peurs classiques mais aussi pourquoi les enfants jouent à se faire peur, ce qu'est une phobie, comment réagir face à l'angoisse de l'école, aux paniques liées à l'actualité ou à ce qui circule sur internet, et comment la peur se traduit à l'adolescence.

Ce livre, qui s'adresse à tous les parents, décrypte ces émotions qu'il ne faut ni prendre à la légère ni dramatiser. Et il leur donne les moyens d'aider leur enfant, de le rassurer, d'employer les mots justes afin de ramener de la sérénité.

L'AUTEUR

Béatrice Copper-Royer, psychothérapeute, psychologue-clinicienne, est l'auteur de nombreux ouvrages pour les parents parmi lesquels dans la même collection : *Vos enfants ne sont pas des grandes personnes*.

Aurélie Delfly ☎ 01 42 79 18 98 / 10 02
aurelie.delfly@albin-michel.fr



L'OUBLI DE LA LETTRE

David BANON

Collection « *Présence du Judaïsme* »

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

Les « Textes sacrés » ont mauvaise presse aujourd'hui, accusés de nourrir les « fondamentalismes ». Or, le fondamentalisme naît précisément d'une non-lecture, dans la mesure où toute lecture est confrontation active avec un texte qui ne dit rien par lui-même. En regard, l'approche historico-critique se révèle elle aussi comme un contournement du texte sacré.

À ce double écueil, **David Banon** oppose la lecture « midrachique », qui demande simultanément qu'on se laisse interpeller par l'altérité du texte et qu'on s'ouvre, à sa lecture, à nouveaux questionnements. Grâce à elle, l'auteur déconstruit la critique biblique ainsi que la doctrine paulinienne, qui en forme l'arrière-plan inconscient, pour mieux nous introduire à une lecture vivante de la Bible et se confronter ainsi aux grandes questions : la création du monde, les rapports homme-femme, la filiation, le statut de l'étranger, le rôle du rite et de l'interdit ou encore la souffrance animale. Le midrach, en effet, ne se contente pas de traquer la polysémie ou de faire lever le sens : il sollicite le lecteur à l'aide de l'injonction éthique qui se love dans l'interprétation et qui s'offre à qui sait la quêrir.

L'AUTEUR

David Banon est directeur du département des études hébraïques et juives de l'université de Strasbourg, membre de l'Institut universitaire de France et professeur invité à l'Université hébraïque de Jérusalem. L'un des rares spécialistes de la pensée juive en France, il est l'auteur de nombreux ouvrages dont *La Lecture infinie* (Le Seuil, 1987) et *Entrelacs. La lettre et le sens dans l'exégèse juive* (Le Cerf, 2008).

Agnès Dumortier ☎ 01 42 79 10 05 / 18 95
agnes.dumortier@albin-michel.fr

Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr



C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE D'ÊTRE CÉLIB ! *100 conseils pour trouver l'Amour*

Bénédicte ANN

En librairie le 19 janvier 2017

LE LIVRE

Trouver [enfin] l'âme sœur, c'est possible !

Multipliation des sites de rencontres et des applications sur Smartphone, simplicité d'accès aux réseaux sociaux, aujourd'hui les opportunités de nouer de nouvelles relations foisonnent. Or, chacun regrette qu'il devienne de plus en plus difficile de nouer des rapports durables. Est-ce un effet pervers de cette trop grande facilité de la « phase d'approche » ? Peut-être, répond la *love coach* Bénédicte Ann, mais rien n'est irrémédiable, à condition de ne plus se fier au hasard et d'agir en stratège. C'est cette démarche que l'auteure dévoile dans son livre. Elle a recueilli suffisamment de témoignages d'« auto-sabotages » amoureux dans son activité professionnelle pour mettre au point une méthode qui assure à chacun(e) de trouver et de garder le ou la partenaire qu'il mérite.

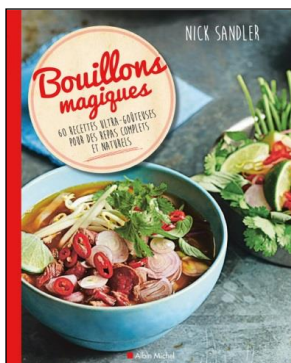
Nouvelles règles du jeu, pièges à éviter..., page après page, lectrices et lecteurs définiront leurs objectifs et découvriront comment les atteindre à coup sûr. Après un temps de préparation, court mais essentiel, le candidat à « l'amour sincère et durable » pourra passer à l'action. Et il ne restera jamais seul dans cette quête, car les conseils de Bénédicte Ann l'accompagneront tout au long de son cheminement.

L'AUTEUR

Bénédicte Ann est une *love coach* reconnue. Elle a développé une méthode qui permet de débloquer les situations les plus figées, en quelques séances seulement. Elle organise des *coachings* en public dans le cadre des *Cafés de l'amour* et des *Cafés diagnostic amoureux* qu'elle anime chaque semaine dans les grandes villes francophones (Paris, Lyon, Bordeaux, Lille, Marseille, Aix-en-Provence, Nantes, Clermont-Ferrand, Beyrouth, Bruxelles, Genève, Montréal...). Elle organise également des stages et consulte sur rendez-vous. Elle est l'auteure de *Le prochain, c'est le bon* (Albin Michel, 2011), *Autodiagnostic Amoureux* (éditions de L'homme, 2012) et *Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel* (Eyrolles, 2015).

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr



BOUILLONS MAGIQUES *60 recettes ultra-goûteuses pour des repas complets et naturels*

Nick SANDLER
Photographies de Ali Allen

En librairie le 5 janvier 2017

LE LIVRE

Aromatiques, riches en minéraux, oligo-éléments et autres nutriments, les bouillons sont de véritables potions magiques dont il est temps de redécouvrir les bienfaits.

Véritables concentrés de nutriments et de saveurs, traditionnels ou novateurs, raffinés ou économiques, les bouillons et soupes de Nick Sandler ont tout pour plaire ! Herbes, morceaux de viande ou de poisson, légumes, céréales et aromates mijotent ensemble pour constituer des repas complets, proches de nos potées, avec le zeste d'exotisme ou de modernité propre à ce chef très créatif.

Bien plus que du bouillon ! Aromatiques, reconstituants ou diététiques, ces bouillons-là sont de véritables élixirs aux multiples vertus nutritives, qui reboostent l'organisme et les papilles !

De quoi chouchouter nos organismes en toutes saisons. Toqué de bouillons, Nick Sandler nous propose 60 recettes faciles à faire chez soi, qu'on peut même emporter au bureau ou servir lors d'un dîner entre amis. *Bouillon de poulet au quinoa et chou kale ; waterzooï ; bouillon végétarien de tagliatelles de légumes et nouilles de riz noir ; soupe péruvienne chili-citron vert ; pho vietnamien ; soupe aux fèves, petits pois et polenta ; etc.*

L'AUTEUR

Nick Sandler est un chef cuisinier très créatif, adepte depuis toujours d'une cuisine saine et savoureuse. Il est chargé, entre autres activités professionnelles, du développement des nouvelles recettes de la chaîne de restauration rapide Prêt à Manger, « *fast good* plutôt que *fast food* ». Il a déjà signé plusieurs livres culinaires dont certains traduits en français.

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr

Extraits du livre
... / ...



Ce bouillon épilé d'origine d'une recette chinoise traditionnelle, le hot pot est, littéralement « viande chaude », un dîner épicé et reconfortant qui me donne toujours un petit coup de boost.

Bouillon parfumé de travers de porc aux épices

Chauffer l'eau dans une marmite sur feu moyen et faire bouillir abondamment les débris de lail, en remuant légèrement pendant environ 10 min jusqu'à ce qu'il se soit couvré. Les vers de la poêle à friture d'une machine à légumes ou de papier éliminent l'excès de matière dans le lail.
Chauffer le bouillon dans une grande casserole et ajouter les autres ingrédients pendant 20 min.
Ajouter le lait frais et le jus de citron. Servir le bouillon dans des bols, garni d'arachides crues.

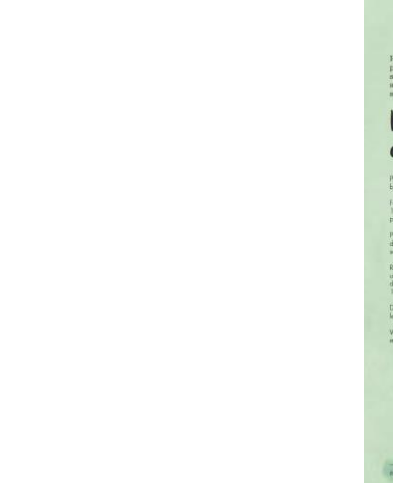
Pour 4 personnes
100 G DE CHOCOLATS, PRÉPARÉS EN TABLETTES
4 COUSCOUS D'AVEC, DÉMIDÉS
1,5 LITRE D'EAU
150 G DE POISSON FRAIS
100 G DE SAUCE SAUVAGE
1 LITRE DE CRÈME LIÉGÈRE
200 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN

C'est mon amie Marta qui m'a appris à préparer ce plat incroyable, une recette typiquement polonaise qui allie le douceur du porc, l'arôme du concombre et l'aneth aromatique. Pour réussir ce plat, il est indispensable d'utiliser d'authentiques concombres en conserve à la tomate ou à la polonaise.

Potée aux travers de porc et condiment au concombre

Mettre le bouillon dans une grande casserole sur feu moyen. Ajouter les travers de porc, le colin, le poisson et le porc, et faire bouillir pendant 1 h 30.
Sortir les travers et les laisser refroidir. Filtrer le bouillon et l'ajouter dans une grande casserole pour y ajouter les légumes et le porc.
Ajouter les tomates et les tomates de terre au bouillon et faire mijoter pendant 30 min. Déchirer la viande des os et l'ajouter au bouillon.
Régler les condiments en choisissant le jus, puis les ajouter au bouillon avec le reste du jus de citron et l'aneth. Saler et poivrer si nécessaire. Servir avec du pain de seigle.

Pour 4 personnes
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN



Bouillon aux friadelles de poisson

Récompense, j'ai toujours à l'épave de l'océan où j'ai visité un marché réputé pour ses spécialités locales. L'un des plus fréquemment trouvés de différentes spécialités servies avec une marinade aux herbes et des navettes au vinaigre. J'ai un peu adapté la recette en remplaçant le lail par des amouilles locales. Les fraidelles se dégustent chaudes ou froides, dans un sandwich ou en salade.

Placer les deux parties de poisson dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire 15 min. Égoutter et laisser refroidir.
Faire mijoter le bouillon pendant 10 à 12 min jusqu'à ce que les travers soient tendres. Cher de feu puis incorporer le citron de coco.
Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients des friadelles dans un saladier. Presser l'eau d'un citron de terre dans un bol, ajouter du sel et du poivre. Étaler à l'aide d'une fourchette.
Régler quelques cuillères à soupe d'amouilles locales sur une planche à découper et faire des amouilles de poisson de la taille d'une balle de golf. Embourner les amouilles les 10 fraidelles avec l'eau.
Dans une poêle, verser un lail d'huile végétale et faire dorer les friadelles sur les deux côtés, 3 min de chaque côté.
Verser le bouillon dans des assiettes, ajouter quelques fraidelles et parsemer de graines de sésame et de corail.

Pour 4 personnes
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN



Shabu-shabu japonais

J'ai découvert le shabu-shabu à Tokyo, où il fait fumer. Chaque table du restaurant possède son propre squelette prêt à l'emploi. On commande ses ingrédients à partir d'une liste très complète, qui comprend même du boeuf wagyu et des crevettes vivantes. Après quelques avertissements, Shabu-shabu est en fait une soupe. En fait, c'est un morceau de viande, vous vous surprenez à promouvoir ces deux mots malgré vous tout en ajoutant aux autres ingrédients, qui ne vous permettent aucune substitution.

Le shabu-shabu peut se préparer à partir d'un dashi ou un bouillon de bonite et d'algues kombu – mais je le trouve alors trop délicat. Je préfère utiliser un bon fond de volaille ou de porc plus goûteux.

Pour préparer les garnitures, faire tremper les garnitures de viande dans une poêle sur feu moyen pendant 2 à 4 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer dans un bol et mélanger avec les condiments, la ciboulette, l'ail de abricot, le gingembre et le sauce soja.
Régler quelques garnitures de poisson d'un côté et faire mijoter pendant 10 à 12 min jusqu'à ce que les travers soient tendres. Cher de feu puis incorporer le citron de coco.
Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients des friadelles dans un saladier. Presser l'eau d'un citron de terre dans un bol, ajouter du sel et du poivre. Étaler à l'aide d'une fourchette.
Régler quelques cuillères à soupe d'amouilles locales sur une planche à découper et faire des amouilles de poisson de la taille d'une balle de golf. Embourner les amouilles les 10 fraidelles avec l'eau.
Dans une poêle, verser un lail d'huile végétale et faire dorer les friadelles sur les deux côtés, 3 min de chaque côté.
Verser le bouillon dans des assiettes, ajouter quelques fraidelles et parsemer de graines de sésame et de corail.

Pour 4 personnes
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN



Soupe péruvienne piment-citron vert au poulet

Cette soupe aux haricots blancs est parfumée au piment, aux tomates fraîches et à la tomate, avec un lail de jus de citron vert, et agrémenté d'un filet de poulet croustillant passé à la poêle.

Préchauffer le four à 180 °C (360 °F) / (4) / (chauffe à 180 °C).

Placer les tomates sur une plaque de cuisson, ajouter du sel et de l'huile d'olive, et enfourner pour 20 min.

Chauffer le bouillon. Ajouter les tomates, le carottes, le persil, le jus de citron vert, les haricots et un peu de sel et de poivre, laisser mijoter de 2 à 5 min.

Pendant ce temps, mélanger le sésame en poudre, le poivre et l'ail, à l'aide d'un mortier. Embourner le poulet de ce mélange. Chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle anti-adhésive. Faire dorer les filets de poulet sur les deux côtés, à feu moyen-élevé, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur.

Mettre la soupe dans les assiettes et garnir de poulet émincé. Parsemer de feuilles de coriandre fraîche.

Pour 4 personnes
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN
100 G DE SAUCE SAUVAGE
100 G DE FROMAGE GRONDIN

