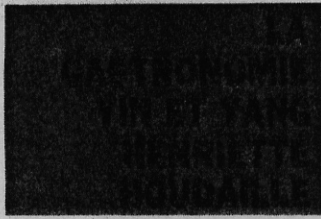


# LA GASTRONOMIE YING & YANG.



80 pages franco 35 F  
éd. Utovie, Bats en  
Tursan,  
40320 Geaune

Qui a dit que la macrobiotique était triste ? Il est vrai qu'on nous la sert trop souvent à base de céréales fades et bourratives. Mais on trouve aussi des cuisiniers qui ont su en faire des petits et grands plats délicieux. Vous pouvez vous y mettre à votre tour, grâce à Henriette Houdaille qui a tenu un restau macro à Paris et y enseigne toujours cette cuisine.

Du seitan Marengo aux tomates farcies aux algues hiziki, en passant par le croquemonsieur au tofu et le spoutnik au thé mü, elle a su allier les cuisines chinoises et françaises pour le plaisir des gastronomes. S'agit-il vraiment de cuisine Yin-Yang ? Sans doute pas tout à fait, car la cuisine chinoise yin-yang doit être absolument individualisée. Mais c'est sûrement une cuisine de longue vie puisqu'elle a permis à Henriette Houdaille de pratiquer yoga et aikido à 75 ans passés. Et pour mieux connaître les propriétés des ingrédients utilisés, vous pouvez aussi lire le petit dictionnaire « *Les aliments de santé* » qu'elle publie chez le même éditeur (franco 15 F).

R.P.



L'impéditeur n° 116/117. Août 87.