

# Alors, bon appétit!

80 recettes simples au fil des saisons  
Textes et photos d'Héloïse Martinez



## Livre de cuisine – Parution: novembre 2023

Bien connue sur Instagram sous le nom de mrsmartinezcooks, Héloïse Martinez est aux fourneaux: elle mijote son premier livre de cuisine avec les Editions du Bois Carré. Placé sous le signe des produits de saison, cet ouvrage réunira une huitantaine de recettes simples, mais inventives, concentrées sur des plats principaux, avec quelques desserts. La jeune femme, qui cuisine chaque jour pour ses quatre enfants et son mari, ne veut pas passer des heures à préparer à manger. Ses maîtres-mots: la simplicité, la convivialité et l'efficacité. «J'adore varier les saveurs et je suis fascinée par la diversité des produits du terroir à notre disposition», explique la blogueuse culinaire aux 13'500 abonnés, qui a transformé sa passion en activité professionnelle. Convaincue que l'appétit de cuisiner vient en cuisinant, elle souhaite – avec ce livre et son approche décomplexée – propager l'envie de faire à manger, sans que cette entreprise ne tourne à la corvée. «Moi qui n'étais pas une grande adepte des fourneaux avant de devenir maman, je peux aujourd'hui affirmer que préparer des repas quotidiens peut très vite devenir aussi simple que plaisant», affirme-t-elle.

## Richement illustré

Articulé en quatre chapitres (printemps, été, automne, hiver), le livre de recettes de Mrs Martinez se veut un reflet de son activité de créatrice de contenu culinaire pour les réseaux sociaux. S'il y aura bien sûr les grands classiques de mrsmartinezcooks, l'ouvrage proposera une série de recettes inédites! Les 200 pages seront assaisonnées de photographies réalisées par l'auteure elle-même, formée à cette technique pour assortir ses plats d'images qui mettent l'eau à la bouche! Quant au titre, il reprendra tout simplement la célèbre phrase que Mrs Martinez lance à ses abonnés au moment de conclure ses vidéos: Alors, bon appétit!

Disponibilité librairie: novembre 2023  
Format: 17,3 x 24,5 cm  
Pagination: 200  
Prix: CHF 28.-  
ISBN: 978-2-9701525-2-1  
Rayon: cuisine-gastronomie

## Mots clés

- Cuisine de saison, recettes familiales, plats simples, produits locaux, conseils anti-gaspi
- Bloggeuse culinaire, influenceuse de cuisine
- Gastronomie, terroir, local, légumes, viandes, végétarien

ISBN 978-2-9701525-2-1



## Des conseils pratiques

De sa cuisine dans la campagne fribourgeoise, Héloïse Martinez partagera aussi quelques astuces pour apprêter de bons petits plats variés et sans gaspillage, en prenant soin de notre santé et de notre environnement: organisation des achats, planification hebdomadaire des menus, tournée chez les artisans et les producteurs agricoles, sensibilisation des enfants à la cuisine et aux aliments, exploration des ustensiles et des ingrédients indispensables... «Ce sont des idées et des inspirations, et non pas des commandements», précise-t-elle. «Le quotidien, les goûts et les contraintes de chacun.e sont bien différents!» Chez Mrs Martinez, on ne vise pas la perfection, mais le plaisir de créer des plats savoureux et simples.

Couverture



Recette



- Une cuisine de saison et familiale
- Des recettes simples et faciles à réaliser
- Des ingrédients locaux et de saison, avec une prédilection pour les produits du terroir
- Des astuces et des conseils pour s'organiser en cuisine et éviter le gaspillage

## Commandes-diffusion-distribution

Les Editions du Bois Carré  
www.boiscarre.ch  
pro@roggen.ch  
Tél. 026 663 30 34

