

Crudessence

Everything you need to know about fermentation to start a little revolution in your pantry! Fermentation is one of the hottest kitchen trends of the past two years, and for good reason - fermentation allows us to transform the ordinary to the extraordinary (think: delicious pickles, olives, and ginger beer). But more than that, fermented foods have enhanced nutritional value, aid in digestion, and regulate our immune systems. Fermentation is fun and it results in foods packed full of flavor and health benefits. The Fermentation Cookbook provides 70 easy, step-by-step, and cost-effective recipes for everything from fermented vegetables, fruits, sugars and honey to milks, cereals, grains and legumes. It covers the science behind fermentation, different types of fermentation processes, and useful fermentation equipment. So gather your jars, get started on making your own condiments and yogurts, and be on your way to cultivating good health. Your taste buds will be sure to thank you.

Une cuisine simple et vitaminée à base d'aliments crus, ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale, voilà ce que propose Crudessence. Dans ce livre, plus de 75 recettes de boissons vivantes et vivifiantes ont pour mission de reléguer aux oubliettes le sempiternel jus d'orange matinal. Fatigué ? Décuplez votre énergie avec un jus tonique à base de légumes gorgés de nutriments. Actif ? Jetez votre dévolu sur un smoothie protéiné incorporant les superaliments les plus puissants. Sceptiques et convaincus, à vos mélangeurs : vous êtes en voie de découvrir le moyen le plus facile d'incorporer l'alimentation vivante à votre quotidien !

Devenez responsable de votre santé ! Parlons cru ! Consommer des aliments transformés a

des effets nuisibles sur le corps et la santé : surpoids, fatigue chronique, vieillissement prématuré... Une façon naturelle de se nourrir existe pourtant, l'alimentation crue et vegan, dont les nombreux bénéfices sont scientifiquement prouvés : le fait de ne pas exposer les aliments à la chaleur (donc à la cuisson) maximise leur apport nutritionnel et prévient l'apparition de multiples maux et maladies. Partant d'une réflexion philosophique et déjouant les croyances limitantes et les mythes alimentaires, ce guide complet et concret, basé sur onze ans d'expérience et de formation pointue aux États-Unis, vous aidera à adopter la raw food sans carences ni déséquilibre - à votre rythme et selon vos envies, pour une santé au top et une vitalité visible ! Découvrez les besoins réels de votre corps et les bénéfices de l'alimentation crue sur l'organisme. Repérez les liens entre émotions et alimentation, comment les décoder et vous en libérer. Apprenez à changer durablement vos habitudes alimentaires. Explorez toutes les techniques, astuces et modes de préparation en cuisine fraîche et vivante. Et testez 33 recettes 100% vegan pour découvrir un nouveau monde de saveurs, de gourmandise et de créativité !

Une cuisine simple et savoureuse à base d'aliments crus, ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale : voilà ce que propose Crudessence. Ses chefs fondateurs ont rassemblé dans ce livre 50 recettes de soupes vivantes et vivifiantes qui n'ont rien à envier aux potages traditionnels. Du chaud bouillon qui regorge de superaliments par une glaciale journée d'hiver, au gaspacho verde qui vous garde alerte les jours de canicule, vous aurez l'embarras du choix. Sceptiques ou convaincus, à vos planches à découper : ces soupes nourrissantes ou désaltérantes deviendront rapidement des incontournables en toute saison !

Conçu pour de jeunes adultes de niveau universitaire, Parcours jeunes et FLS est le fruit d'un regard jeune au service de l'enseignement et de l'apprentissage du français langue seconde de niveau intermédiaire et avancé (B2-C1). Ce manuel de format 8,5 x 11, à reliure boudinée et avec une mise en page aérée et colorée, propose une série de documents audio et vidéo structurés en neuf unités aux thématiques actuelles et est conçu pour optimiser l'expérience en salle de classe. Il appuie la conceptualisation et la réalisation d'activités pédagogiques qui reflètent les approches actuelles en enseignement des langues, tout en proposant des pistes d'apprentissage fidèles aux orientations du Cadre européen commun de référence pour les langues (CECRL). Il appuie aussi des compétences spécifiques et des approches plurielles favorables à l'épanouissement des apprenants, grâce au développement du savoir, du savoir-être et du savoir-faire du CARAP. Comme l'apprentissage des habiletés réceptives d'une langue seconde est influencé par l'authenticité, l'intérêt, la pertinence, et l'adaptabilité de documents choisis, Parcours jeunes et FLS propose un portrait actuel des mondes culturel, social, intellectuel, économique et professionnel des jeunes d'aujourd'hui. Les apprenants du FLS pourront se voir, se reconnaître et se représenter dans l'espace public extérieur à la salle de classe, renforçant ainsi leurs compétences métalinguistiques. Cet ouvrage est un exemple de la vitalité, de la vigueur et de la richesse des communautés francophones en situation minoritaire. Comprend un CD d'accompagnement de vidéos réalisées par des étudiants en journalisme de La Cité collégiale.

As coauthor of the phenomenally successful cookbooks *Veganomicon* and *Vegan Cupcakes Take Over the World*, Terry Hope Romero has long been one of the most popular vegan chefs around. Now, in her first solo cookbook, Romero opens the world of Latin flavor to vegans and

foodies alike. Viva Vegan! expands the palates of anyone looking for a way to add fresh, seasonal ingredients and authentic spice to their meals without relying on animal products. A proud Venezuelan-American, Romero's enthusiasm for her culture shines through every recipe. Viva Vegan! covers every aspect of Latin cooking across the Americas: refreshing bebidas (drinks), vibrant ensaladas, hearty empanadas, nourishing stews, and one-dish wonders. Learn the basics - how to make the perfect tamale, salsa to complement any dish, and beans from scratch - plus special treats like flan, churros, and more. Complete with gorgeous color photos, Viva Vegan! is the ultimate guide to authentic and inspired new Latin cuisine.

Inspirés du film DEMAIN, le documentaire maintes fois primé des Français Cyril Dion et Mélanie Laurent, les auteurs de ce livre, tous rattachés à la Fondation David Suzuki, sont allés à la rencontre de ceux et celles qui préparent le Québec de demain. De Montréal à Mingan, de Trois-Rivières à Trois-Pistoles, des Québécois contribuent à créer un monde plus juste, plus vert et plus démocratique. Ils oeuvrent dans tous les domaines, que ce soit dans les transports, l'énergie, les déchets, le bâtiment, l'agriculture et l'alimentation, la finance, le développement des régions ou l'innovation sociale. Leurs projets peuvent inspirer le monde entier. Tous portent en eux un élan de transformation et un potentiel de contagion qui transcendent leur environnement immédiat. Ce livre présente un échantillon des nombreuses initiatives de transformation écologique, technologique et sociale qui sont en cours au Québec. C'est un pied de nez à l'impossible, une déclaration de guerre à la fatalité et au conformisme. Written by locals, Fodor's travel guides have been offering expert advice for all tastes and budgets for 80 years. Montréal and Québec City are treasured destinations for

American travelers: a corner of France in North America. This guide, with rich color photographs throughout, captures the French-speaking cities' universal appeal, from sidewalk cafés to winter sports and traditional French cuisine. This travel guide includes:

- Dozens of full-color maps
- Hundreds of hotel and restaurant recommendations, with Fodor's Choice designating our top picks
- Multiple itineraries to explore the top attractions and what's off the beaten path
- Major sights such as Basilique Notre-Dame-de-Montreal, Parc du Mont-Royal, Mont-Tremblant, Musee des Beaux-Arts de Montreal, La Citadelle, Fairmont le Chateau Frontenac, Tadoussac, and Plains of Abraham
- Side Trips from Montreal including The Laurentians, The Outaouais, and The Eastern Townships
- Side Trips from Quebec City including Cote-de-Beaupre, Ile d'Orleans, and Charlevoix

Coverage of Montreal and Quebec City

Internet regorge de conseils aux apprentis entrepreneurs sur les façons de créer, de développer et d'animer une communauté autour de leur projet de start-up. Pourtant, une communauté ne se décrète pas : elle se cultive avec ses membres, et non pour ses membres ! À partir de ce constat, l'objectif de l'ouvrage est de proposer une alternative à ces listes de conseils avec une approche intégrant pleinement la communauté dans la démarche entrepreneuriale. La communauté est ainsi envisagée comme une composante incontournable et non secondaire. Pour y parvenir et en recueillir les fruits en matière de développement de marque et de marché, le livre propose de suivre les cinq étapes suivantes : 1) défendre une cause et lancer un

mouvement ; 2) recruter des volontaires et organiser leur collaboration; 3) favoriser l'interaction en ligne et hors ligne ; 4) développer des rituels ; 5) mettre du lien dans la proposition de valeur. Pour contextualiser cette approche, de nombreux exemples viennent clarifier les notions mobilisées. L'ouvrage se conclut par la mise en exergue d'un nécessaire développement conjoint du modèle de communauté et du modèle d'affaires.

Une cuisine simple et savoureuse à base d'aliments crus, ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale : voilà ce que propose Crudessence. Ses chefs fondateurs ont rassemblé dans ce livre 50 recettes de petits plaisirs vivants et vivifiants qui n'ont rien à envier aux pâtisseries traditionnelles. Le gâteau melon vous démontrera qu'un fruit apprêté avec originalité a de quoi satisfaire les plus gourmands, et les brownies crus ultra-chocolatés auront tôt fait de vous détourner de votre four. Sceptiques ou convaincus, à vos tabliers : votre conception d'un dessert onctueux et débordant de saveurs est sur le point d'être transformée !

Lonely Planet Canada is your passport to the most relevant, up-to-date advice on what to see and skip, and what hidden discoveries await you. Hike the Rockies, marvel at the Northern Lights, or indulge in cultural delights from Montreal's cafe culture to the island villages of Haida Gwaii; all with your trusted travel companion.

Discusses techniques, utensils, and basic recipes of the raw food diet and presents recipes for soups, salads, appetizers, main dishes, and desserts.

While the raw food diet is the fastest growing alternative approach to eating because of its health benefits, preparing raw food dishes is so new that many people don't know where to start. With 500 color photos, this friendly, step-by-step guide gently walks readers through recipes to create amazingly delicious and nutritious meals. Victoria Boutenko and her family are known worldwide as the Raw Family, living on a raw diet and teaching classes since 1994. Throughout the years they have perfected scores of scrumptious recipes with the idea of not only spreading the gospel of the diet's health benefits, but also making the raw foods lifestyle realistically possible and enjoyable. Mouth-watering rather than medicinal, simple rather than complicated, the recipes presented here include jams, scones, soup, crackers, nut milk, truffles, chocolate cake, mousse cake, and more. Complete, illustrated directions make it simple for both avid raw foodists and novice cooks alike to embrace the diet favored by Woody Harrelson, Demi Moore, Donna Karan, and other celebrities.

"Una scena culturale vivace, un ricco panorama gastronomico e avventurosi itinerari on the road: il fascino del Canada va ben oltre la natura spettacolare e l'infinita varietà dei paesaggi" (Korina Miller, autrice Lonely Planet). Il secondo paese più grande del mondo ha un'infinita varietà di paesaggi. Alte montagne, scintillanti ghiacciai, spettrali foreste pluviali e spiagge remote per un totale di sei fusi orari. Il Canada è perfetto per le attività all'aperto e le avventure non mancano. I meno spericolati potranno sorseggiare un caffè au lait accompagnato da un croissant a Montréal; abbuffarsi di

noodles in uno dei mercati asiatici notturni di Vancouver; lasciarsi trascinare dai violini di una festa celtica sulla Cape Breton Island o scendere in kayak tra villaggi nativi e foreste pluviali a Haida Gwaii. E ancora partecipare a uno dei tanti e famosi Festival che svolgono un ruolo di primo piano nel panorama culturale del paese. In questa guida: itinerari panoramici; attività all'aperto; regioni vinicole; natura e ambiente. Contiene: Ontario, Québec, Nova Scotia, New Brunswick, Prince Edward Island, Newfoundland e Labrador, Manitoba, Saskatchewan, Alberta, British Columbia, Yukon Territory, Northwest Territories, Nunavut.

In *The Age of Thrivability*, Michelle Holliday offers a bold reinterpretation of human history and a clear course to a better future. At the root of every major problem we face - individually and collectively - is the need for a new way of understanding ourselves, our work and the purpose and patterns of our lives. In contrast to the still-dominant mechanistic paradigm of the Industrial Era, an expanded story is emerging, this time with life solidly at the center of its plot. This new narrative invites us to see our organizations, communities - and even all of humanity - as dynamic, self-organizing, living systems. To embrace this view and to operate effectively within it, you need to understand how to support a living system's ability to thrive - its thrivability. With this knowledge, you can step into wise stewardship of life wherever you find it-and you find it everywhere. As real-

life stories throughout the book demonstrate, viewing our businesses and communities through this lens reveals tremendous new possibilities for success and sustainability. With mounting threats to the continued existence of life on Earth, nothing could be more important. The Age of Thrivability represents a comprehensive guide, describing the nature of the transition humanity is undergoing and outlining a straightforward framework for enabling life to thrive within it. As real-life stories throughout the book demonstrate, viewing our businesses and communities through this lens reveals tremendous new possibilities for success and sustainability. In fact, in an increasingly complex world, aligning with life's elegant core patterns is the only viable option. And with mounting threats to the continued existence of life on Earth, nothing could be more important. In all, The Age of Thrivability offers profound insights, practical guidance, and plenty of inspiration for organizational and community leaders-and for anyone who is deeply concerned about the future of humanity. Visit www.ageofthrivability.com to learn more and to share your own thoughts and observations.

An Inspired Collection of Time-Honored Mexican Recipes Follow along with Jocelyn Ramirez as she transforms the traditional dishes she grew up making alongside her Abuela into wonderfully flavorful plant-based meals everyone will

love. With only a few simple and affordable substitutions, you can capture all the spicy, earthy, savory deliciousness of authentic Mexican cooking, and help friends, family and even the die-hard meat-eaters enjoy a new side of Latin cuisine. Amaze your taste buds with healthier versions of kitchen staples like Queso Fresco (Fresh Cheese), Chile de Árbol y Tomatillo (Árbol Chiles with Tomatillo) and Tortillas Hechas a Mano (Handmade Tortillas). Then make hearty, filling mains that carnivores and vegans alike will come back to again and again, such as Tacos de Yaca Carnitas (Jackfruit Carnitas Tacos), Sopa de Tortilla con Crema (Tortilla Soup with Cream) and Mole Verde con Champiñones (Mushrooms in Green Mole). With these 60 recipes you'll be cooking the foods you love with better-for-you ingredients.

Montreal and Quebec City are treasured destinations for American travelers: a corner of France in North America. This ebook captures the French-speaking cities' universal appeal, from sidewalk cafés to winter sports and traditional French cuisine. Competitive Advantage: This ebook outscores the competition in key areas, including deeper coverage of Montreal's renowned shopping and nightlife scenes, and Quebec City's historic sights. Expanded Coverage: New hotel and restaurant recommendations have been added throughout Montreal and Quebec City, as well as their surrounding regions, including the Laurentians,

the Eastern Townships (les Cantons de l'Est), and Charlevoix. Indispensable Trip Planning Tools: City walks provide visitors with thematic tours of Montreal and Quebec City. Itineraries cover step-by-step day trips or multi-destination visits to surrounding regions. Hotel and restaurant Best Bets guide travelers to the top places to stay and eat by price, style and/or cuisine. Discerning Recommendations: Fodor's Montreal and Quebec City offers savvy advice and recommendations from expert and local writers to help travelers make the most of their time. Fodor's Choice designates our best picks, from hotels to nightlife. "Word of Mouth" quotes from fellow travelers provide valuable insights. Recommends hotels, restaurants, and nightspots, offers advice on sightseeing, shopping, and outdoor activities, and suggests daytrips

Avec la collaboration de Diane Duchesne, Louise Labrèche et Gabrielle Samson Après le succès de son premier livre, *Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation*, qui présentait les bienfaits du régime hypotoxique dans le traitement des douleurs chroniques, Jacqueline Lagacé offre ici, en réponse à ses nombreux lecteurs, des conseils et des recettes pour faciliter leur passage à ce nouveau mode d'alimentation. Développé à l'origine par le docteur Seignalet, ce régime, qui bouscule nos habitudes alimentaires, doit être apprivoisé, ce que ce livre arrive à faire en douceur. On y trouve de

l'information sur les caractéristiques et propriétés des aliments substitués conformes au régime hypotoxique, une liste «garde-manger», des adresses pertinentes et 130 recettes qui favorisent une cuisine simple, nutritive et savoureuse. De plus, s'appuyant sur des travaux de recherche innovateurs, l'auteure vulgarise des informations récentes concernant des aliments antiglycotoxines ainsi que d'autres à éviter, pour aider les personnes atteintes de diabète, d'obésité et de maladies chroniques à faire de meilleurs choix alimentaires. Ce livre vise également tous ceux qui se préoccupent de leur santé et qui, malgré le passage des années, veulent conserver une qualité de vie enviable. Les réponses aux questions des internautes fréquentant le blogue de l'auteure sont reproduites sous forme de capsules tout au long de l'ouvrage, de même que certains de leurs témoignages qui viennent confirmer l'efficacité de ce régime à vaincre la douleur et à améliorer de façon souvent surprenante des fonctionnalités gravement atteintes. Après plus de onze ans de formation universitaire en biologie, microbiologie et immunologie, Jacqueline Lagacé, Ph. D., de 1986 à 2003, a partagé son temps entre la direction d'un laboratoire de recherche en microbiologie et immunologie, la direction de thèses et l'enseignement de l'immunologie et de la microbiologie aux 1er, 2e et 3e cycles universitaires à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal. Auteure de

quelque 35 articles scientifiques publiés dans des revues internationales avec comités de pairs, elle a également présenté plus de 50 communications dans des congrès scientifiques nationaux et internationaux.

This book guides architects, landscape designers, urban planners, agronomists and society on the implementation of sustainable rooftop farming projects. The interdisciplinary team of authors involved stresses the different approaches and the multi-faceted forms that rooftop farming may assume in any context. While rooftop farming experiences are sprouting all over the world the need for scientific evidence on the most suitable growing solutions, policies and potential benefits emerges. This volume brings together existing experiences as well as suggestions for planning future sustainable cities.

A cornucopia of vegetarian recipes includes dishes by such celebrity chefs as Jamie Oliver and Tal Ronnen and uses ingredients on the cutting edge of health. Original.

Savor the flavors of Montreal Yearning for great food in a great city where the day begins with a croissant, a bol of café au lait, and a smile? Look no further than the world's second-largest French-speaking city, Montreal. Food Lovers' Guide to Montreal is the definitive resource to the best of this city's myriad gastronomic delights. From Old Montreal to downtown and Chinatown, from the Latin Quarter, Plateau Mont-

Royal, Mile End, and Little Italy to the Eastern Townships, a bounty of mouthwatering delights awaits you in this engagingly written guide. With delectable regional recipes from the renowned kitchens of Montreal's iconic bistros, luncheonettes, cafes, brasseries, and elegant dining rooms, Food Lovers' Guide to Montreal is the ultimate resource for food lovers to use and savor. Inside You'll Find: Favorite restaurants and landmark eateries • Specialty food stores and markets • Produce markets and farm stands • Food festivals and culinary events • Recipes using local ingredients and traditions • A Quebec wine primer • The city's best wine bars and brewpubs, plus regional wineries • Cooking classes • Glossary of French terms

Aujourd'hui, le régime crudivore est devenu un sujet fort passionnant. On peut le voir à la fois comme une mode, puisqu'il est novateur et bouscule les vieilles idées, mais aussi en tant que mouvement social solide, puisqu'il est basé sur un raisonnement scientifique, qu'il répond à un besoin et porte un message d'espoir. Plusieurs personnalités y adhèrent (entre autres Leonardo DiCaprio et Demi Moore) et en vantent les bienfaits. Crudessence vous propose de découvrir une nouvelle et délicieuse manière de faire la cuisine. Végétalienne et sans gluten, l'alimentation vivante ne comporte aucune cuisson pour obtenir des plats savoureux au fort pouvoir nutritif et détoxifiant. Au menu : terrine de noix de pécan à l'aneth, velouté d'épinards aux pistaches, salade aztèque, tarte au citron vert des îles et une grande variété de mets qui feront de chaque repas un moment de plaisir. Vous trouverez également dans ce

livre de nombreuses recettes de pains, d'encas et de boissons vivifiantes qui vous aideront à maintenir un haut niveau d'énergie tout au long de la journée.

Think you know NHL tough guy Georges Laraque? Think again. Sure, Laraque knows all about the rough side of hockey. The Hockey News named him “best fighter.” Sports Illustrated called him the league’s “#1 enforcer.” Fans called him “BGL”—for Big Georges Laraque. Ottawa Senators’ pugilist Chris Neil called him “probably the toughest in the league.” Ask Laraque, though, and he’ll say that’s not who he really is. Known as a player who was unfailingly respectful and gentlemanly even when he was going toe to toe with the toughest guys in the toughest league in the world, he now takes that courageous sense of what is fair into fights that are much more important than the outcome of a hockey game. The son of Haitian immigrants, Laraque campaigns for World Vision to help Haitian reconstruction and relief. A committed believer in animal rights (and probably the toughest vegan in the world), he is a spokesperson for PETA. A conscientious environmentalist, he stepped up to be the deputy leader of the Green Party of Canada. In this intimate, often surprising autobiography, Laraque tells the story of a former hockey player whose life is defined by courage and a refusal to compromise. Honest, startling, and brave, this is a portrait of a hockey player unlike any you’ve read before.

The highly anticipated cookbook from the immensely popular food blog Minimalist Baker, featuring 101 all-new simple, vegan recipes that all require 10 ingredients or

less, 1 bowl or 1 pot, or 30 minutes or less to prepare Dana Shultz founded the Minimalist Baker blog in 2012 to share her passion for simple cooking and quickly gained a devoted worldwide following. Now, in this long-awaited debut cookbook, Dana shares 101 vibrant, simple recipes that are entirely plant-based, mostly gluten-free, and 100% delicious. Packed with gorgeous photography, this practical but inspiring cookbook includes:

- Recipes that each require 10 ingredients or less, can be made in one bowl, or require 30 minutes or less to prepare.
- Delicious options for hearty entrées, easy sides, nourishing breakfasts, and decadent desserts—all on the table in a snap
- Essential plant-based pantry and equipment tips
- Easy-to-follow, step-by-step recipes with standard and metric ingredient measurements

Minimalist Baker's Everyday Cooking is a totally no-fuss approach to cooking for anyone who loves delicious food that happens to be healthy too.

Montreal and Quebec City are treasured destinations for American travelers: a corner of France in North America. This ebook guide, with rich color photographs throughout, captures the French-speaking cities' universal appeal, from sidewalk cafés to winter sports and traditional French cuisine. Expanded Coverage: New hotel and restaurant recommendations have been added throughout Montreal and Quebec City. Plus our coverage of the surrounding regions, in particular the region around the Eastern Townships and Outaouais, has been enhanced. Discerning Recommendations: Fodor's Montreal & Quebec City ebook offers savvy advice and recommendations from

local writers to help travelers make the most of their visit. Fodor's Choice designates our best picks, from hotels to nightlife. "Word of Mouth" quotes from fellow travelers provide valuable insights. ABOUT FODOR'S AUTHORS: Each Fodor's Travel Guide is researched and written by local experts.

Written by locals, Fodor's travel guides have been offering expert advice for all tastes and budgets for 80 years. Montréal and Québec City are treasured destinations for American travelers: a corner of France in North America. This guide, with rich color photographs throughout, captures the French-speaking cities' universal appeal, from sidewalk cafés to winter sports and traditional French cuisine. This travel guide includes:

- Dozens of full-color maps
- Hundreds of hotel and restaurant recommendations, with Fodor's Choice designating our top picks
- Multiple itineraries to explore the top attractions and what's off the beaten path
- Major sights such as Basilique Notre-Dame-de-Montreal, Parc du Mont-Royal, Mont-Tremblant, Musee des Beaux-Arts de Montreal, The Old Port, La Citadelle, Fairmont Le Chateau Frontenac, Tadoussac, and Plains of Abraham
- Side Trips from Montreal including The Laurentians, The Outaouais, and The Eastern Townships
- Side Trips from Quebec City including Cote-de-Beaupre, Ile d'Orlean,s and Charlevoix
- Coverage of Old Montreal and the Lachine Canal; Downtown and Chinatown; The Latin Quarter and the Village; The Plateau, Outremont, Mile End and Little Italy; Parc du Mont-Royal; Cote-des-Neiges; Hochelaga-Maisonneuve; The Islands; Quebec City Upper Town; Quebec City

Lower Town and Quebec City Old City

Thrust into the seedy underworld of hack reporters and Soho drinking dens, young Richard Hermes is skidding down a cocaine slope of self-destruction in pursuit of the impossibly beautiful socialite-cum-columnist Ursula Bentley. But between Richard and his object of desire stands his omnipresent nemesis, the lubricious Bell, doyen of late night radio shows, provider of drugs and gossip, and ringmaster of the Sealink Club. Erudite and witty as ever, this hilarious novella is vintage Self at his acerbic, incisive best, brilliantly illustrated by Martin Rowson's sharp, dark, satirical pen.

La base esencial de una alimentación viva Delicias crudas es el libro estandarte del movimiento canadiense Crudessence. Propone el descubrimiento de una nueva y deliciosa manera de cocinar, abierta a todas las personas que quieran incorporar recetas sanas y sabrosas a su alimentación y aprender a comer mejor. Vegana y sin gluten, la alimentación viva evita la cocción para conseguir sabrosos platos de gran poder nutritivo y desintoxicante. En el menú: terrina de nueces pecanas al eneldo, velouté de espinacas con pistachos, ensalada azteca, tarta de lima y aguacate... y una gran variedad de manjares que convertirán cada comida en un momento para disfrutar. Además, en este libro también es posible encontrar numerosas recetas de panes, tentempiés y bebidas vivificantes que ayudarán a mantener un alto nivel de energía durante toda la

jornada.

This companion book to Amber Shea's trend-setting *Practically Raw*, sets the standard for flexible raw sweets and treats. *Practically Raw Desserts* is a trove of scrumptious raw cakes, cookies, brownies, pies, puddings, candies, pastries, and frozen treats. All of chef Amber Shea Crawley's sweet creations allow substitution and adaptation for a non-raw kitchen. The recipes are free of dairy, eggs, gluten, wheat, soy, corn, refined grains, refined sugars, yeast, starch, and other nutrient-poor ingredients. Many recipes are also free of grains, oils, nuts, and added sugars. Ideal for beginners as well as seasoned raw foodists, *Practically Raw Desserts* is jam-packed with delicious, healthy-yet-indulgent treats that include: • Baklava Blondies • Summer Fruit Pizza • Tuxedo Cheesecake Brownies • Cashew Butter Cups • Confetti Birthday Cake • Pecan Shortbread Cookies • Deep-Dish Caramel Apple Pie • Dark Chocolate Sorbet

With this flexible approach, you can delve into raw desserts at your own pace, even without special equipment or hard-to-find ingredients. The book provides recipe variations and ingredient substitutions that address many common food allergens. If you're looking for delicious and vibrant dessert recipes with maximum flavor and nutrition, then you'll love *Practically Raw Desserts*. Ce livre est un baume pour l'âme. C'est aussi un MERCI retentissant à la Vie!

Quarante personnalités publiques ont choisi d'ouvrir leur coeur et d'écrire une lettre, à un de leurs proches ou à une personne qui a joué un rôle marquant dans leur vie, afin de dévoiler enfin ce qu'ils n'ont jamais osé dire. Lettre à leurs enfants, à une mère décédée, à un père absent, à une amie perdue de vue, à une idole d'enfance, à la maladie, même à la mort... Des destinataires variés, parfois anonymes, et des écrits qui feront naître en vous une profonde réflexion. Et si, de votre côté, vous aviez un message de gratitude, de pardon ou de colère à rédiger? Laissez l'inspiration s'exprimer dans les pages à la fin du livre et offrez le recueil au destinataire de votre lettre. Ce cadeau aura une valeur inestimable et il vous soulagera. Qui n'a pas dans son entourage quelqu'un qui souffre d'une maladie cardiovasculaire ou d'un cancer? Heureusement, la recherche avance et les chances de survie augmentent. Pour poser un geste concret et aider la médecine, nous avons décidé d'éditer ce recueil de très belles confidences de la part de personnalités québécoises et françaises. En achetant ce livre, vous faites, vous aussi, une différence, car une partie des profits sera versée au Défi DOC-Vélo de la Fondation du CHUM.

A Library Journal Best Cookbook of the Year “SHUK shouts ‘Cook me!’ from every vibrant page.” —Boston Globe “Fascinating. . . . This energetic and exciting volume serves as an edifying deep dive into Israeli food market culture and

cuisine.” —Publishers Weekly, starred review *With Shuk*, home cooks everywhere can now inhale the fragrances and taste the flavors of the vivacious culinary mash-up that is today’s Israel. The book takes you deeper into this trending cuisine, through the combined expertise of the authors, chef Einat Admony of Balaboosta and food writer Janna Gur. Admony’s long-simmered stews, herb-dominant rice pilafs, toasted-nut-studded grain salads, and of course loads of vegetable dishes—from snappy, fresh, and raw to roasted every way you can think of—will open your eyes and your palate to the complex nuances of Jewish food and culture. The book also includes authoritative primers on the well-loved pillars of the cuisine, including chopped salad, hummus, tabbouleh, rich and inventive shakshukas, and even hand-rolled couscous with festive partners such as tangy quick pickles, rich pepper compotes, and deeply flavored condiments. Through gorgeous photo essays of nine celebrated shuks, you’ll feel the vibrancy and centrality of the local markets, which are so much more than simply shopping venues—they’re the beating heart of the country. With more than 140 recipes, *Shuk* presents Jewish dishes with roots in Persia, Yemen, Libya, the Balkans, the Levant, and all the regions that contribute to the evolving food scene in Israel. The ingredients are familiar, but the combinations and techniques are surprising. With *Shuk* in your kitchen, you’ll soon be cooking with the warmth

and passion of an Israeli, creating the treasures of this multicultural table in your own home.

Une cuisine simple et inventive à base d'aliments crus, ne contenant ni gluten, ni produits raffinés, ni ingrédients d'origine animale, voilà ce que propose Crudessence. Dans ce livre, 50 recettes vivantes et vivifiantes font un pied de nez aux salades sans originalité qui s'alignent sur bien des menus. Transformez un simple chou de Bruxelles en un feu d'artifice pour les papilles, élargissez vos horizons alimentaires et goûtez au plaisir de vous nourrir des meilleurs produits que la nature ait à offrir. Sceptiques et convaincus, à vos mandolines: vous êtes sur le point de voir vos possibilités de repas se multiplier!

Best-selling fermentation authors Kirsten and Christopher Shockey explore a whole new realm of probiotic superfoods with Miso, Tempeh, Natto & Other Tasty Ferments. This in-depth handbook offers accessible, step-by-step techniques for fermenting beans and grains in the home kitchen. The Shockeys expand beyond the basic components of traditionally Asian protein-rich ferments to include not only soybeans and wheat, but also chickpeas, black-eyed peas, lentils, barley, sorghum, millet, quinoa, and oats. Their ferments feature creative combinations such as ancient grains tempeh, hazelnut–cocoa nib tempeh, millet koji, sea island red pea miso, and heirloom cranberry bean miso. Once the ferments are

mastered, there are more than 50 additional recipes for using them in condiments, dishes, and desserts including natto polenta, Thai marinated tempeh, and chocolate miso babka. For enthusiasts enthralled by the flavor possibilities and the health benefits of fermenting, this book opens up a new world of possibilities. This publication conforms to the EPUB Accessibility specification at WCAG 2.0 Level AA.

Writer Sacha Jackson guides travelers to the highlights of Montréal and Québec City, from the trendy bars, restaurants, and festivals of Montréal to the original city walls and historic center of Québec City. Jackson also offers unique trip ideas like Romantic Weekend Getaways and Montréal on the Cheap. Complete with details on kayaking the Lachine canal, eating your own weight in poutine, and participating in the concerts, parades, and sleigh races of the Carnaval de Québec, *Moon Montréal & Québec City* gives travelers the tools they need to create a more personal and memorable experience.

[Copyright: d2a8a14e45938a9bc0ed75326852dd0f](#)