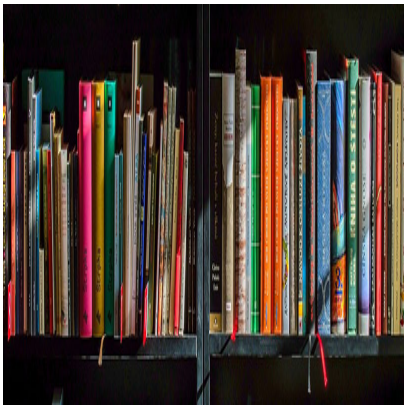


50 infusions qui vous veulent du bien !

Description

default watermark

Amaya CALVO VALDERRAMA

Janvier 2023 12,90 â?¬

Ã?ditions : Larousse ISBN : 2036045162



50 recettes classÃ©es par besoin.
Des conseils et astuces de prÃ©paration.

Thym, ortie, camomille, menthe verte, reine-des-prÃ©s, tilleulâ?¦
RedÃ©couvrez le pouvoir extraordinaire de ces plantes aux saveurs gourmandes et aux

nombreux bienfaits thÃ©rapeutiques.

Dans ce guide, vous trouverez 50 recettes dâ??infusions Ã choisir selon vos besoins : **toniques** et **remise en forme**, **digestives**, **dÃ©tox**, **apaisantes**, **spÃ©cial mamans** !

Pour chacune, des conseils pour la rÃ©aliser, les ustensiles Ã utiliser, la tempÃ©rature optimale, les propriÃ©tÃ©s des plantes et, bien sÃ»r, les Ã©ventuelles contre-indications.

Laissez infuser leurs bienfaitsâ?¦

IngÃ©nieure agronome formÃ©e en herboristerie Ã lâ??ELPM (Ã?cole lyonnaise des plantes mÃ©dicinales), **Amaya Calvo Valderrama** est autrice, entrepreneure et formatrice en santÃ© naturelle. InstallÃ©e en Auvergne depuis 2015, elle sâ??est spÃ©cialisÃ©e dans la crÃ©ation dâ??assemblages dâ??infusions pour de nombreux professionnels.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

default watermark

Tags

1. infusions
2. plantes comestibles
3. recettes
4. santÃ©

date crÃ©Ã©e
13 octobre 2023
Auteur
cblancke