



50 infusions qui vous veulent du bien !

Description

Amaya CALVO VALDERRAMA

Janvier 2023 12,90 €

Éditions : Larousse ISBN : 2036045162



50 recettes classées par besoin.
Des conseils et astuces de préparation.

Thym, ortie, camomille, menthe verte, reine-des-prêles, tilleul?

Redécouvrez le pouvoir extraordinaire de ces plantes aux saveurs gourmandes et aux

nombreux bienfaits thérapeutiques.

Dans ce guide, vous trouverez 50 recettes d'infusions à choisir selon vos besoins : **toniques et remise en forme, digestives, détox, apaisantes, spécial mamans** !

Pour chacune, des conseils pour la réaliser, les ustensiles à utiliser, la température optimale, les propriétés des plantes et, bien sûr, les éventuelles contre-indications.

Laissez infuser leurs bienfaits!

Ingénieure agronome formée en herboristerie à l'ELPM (École lyonnaise des plantes médicinales), **Amaya Calvo Valderrama** est autrice, entrepreneure et formatrice en santé naturelle. Installée en Auvergne depuis 2015, elle est spécialisée dans la création d'assemblages d'infusions pour de nombreux professionnels.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. infusions
2. plantes comestibles
3. recettes
4. santé

date créée

13 octobre 2023

Auteur

cblancke

default watermark