



Les petits bocaux du potager

Description

Récolter, conserver et cuisiner ! 30 légumes et petits fruits du potager

Valérie VIRORELLO-JAMILI & Dorian NIETO

Mai 2025 22 â,¬

Conditions : Ulmer ISBN : 9782379224164



Des produits de qualité, une belle part de légumes et de fruits, et une réduction de notre impact, notamment grâce au zéro déchet! C'est ce que propose ce livre, organisé autour de 30 légumes et petits fruits faciles à cultiver au potager.

Valérie cultive son potager sur son toit-terrasse de Nanterre, quand Dorian, lui, a installé ses carrés de culture dans son jardin des Yvelines. Tous deux cultivent, conservent et cuisinent avec enthousiasme leurs légumes et leurs petits fruits au quotidien. Du potager à l'assiette, ils nous livrent **les meilleures variétés de légumes adaptées aux conditions de leurs potagers urbains**, leurs **techniques de culture et de conservation** (congélation, déshydratation, lactofermentation et stérilisation), et **30 recettes végétales** inspirées des bocaux du potager : pinza croustillante et fondante aux courgettes, banh mi multicolore, cake moelleux à la patate douce, shrub aux framboises! Récoltez, conservez, cuisinez, et goûtez le plaisir de faire soi-même.

Sommaire

Introduction

Les techniques de conservation

1. La lactofermentation
2. La congélation
3. La déshydratation

4. La stérilisation
5. Les conserves au sucre ou/et au vinaigre

Bocaux et recettes des légumes et petits fruits

1. Ail
2. Artichaut
3. Aubergine
4. Betterave
5. Blette
6. Brocolis
7. Carotte
8. C leri branche
9. Concombre
10. Courge
11. Courgette
12.  pinard
13. Fenouil
14. Fève
15. Fraise
16. Framboise
17. Haricot vert
18. Herbes aromatiques
19. Navet
20. Oignon
21. Patate douce
22. Petit pois
23. Piment
24. Poireau
25. Poivron
26. Pomme de terre
27. Radis
28. Rhubarbe
29. Tomate
30. Topinambour

default watermark

Calendrier des plantations et des récoltes

Après des parcours singuliers dans des domaines variés, **Valérie Viorello-Jamili** et **Dorian Nieto**, amis de longue date, créent en **2005 leurs blogs de cuisine, Marciatack et DorianCuisine**. Ils s imposent rapidement comme des acteurs incontournables du paysage culinaire en ligne et diversifient leurs projets en collaborant avec la presse écrite, l  dition et différents acteurs de l alimentation qu ils conseillent.

Passionnés par la cuisine et convaincus que l alimentation est indissociable de ses modes de production, ils se lancent chacun, il y a quelques années, dans la création de **potagers urbains** et se forment sur le terrain. Leurs projets, bien que distincts, sont complémentaires et reflètent leurs préoccupations communes. Animés par l envie de transmettre et d apprendre, ils explorent

avec ce livre le lien entre le potager, la conservation et la cuisine.

Categorie

- 1. documents
- 2. livre
- 3. SRHGx

Tags

- 1. bocaux
- 2. conservation
- 3. cuisiner
- 4. l'Ã©gumes
- 5. potager
- 6. recettes

date crÃ©Ã©e
2 octobre 2025
Auteur
cblancke

default watermark