Cuisiner l'ail des ours

Description

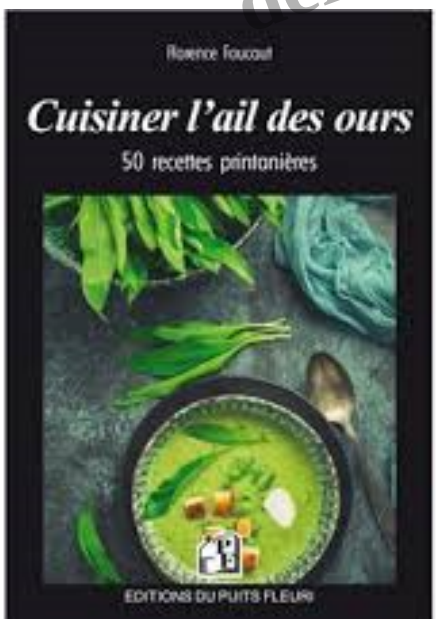
50 recettes printanières

Florence FOUCAUT

Octobre 2022 19 €

Éditeur : Puits Fleuri ISBN : 2867397197

default watermark



Au retour du printemps, avec les premiers rayons du soleil vient le temps des balades en forêt.

L'ail des ours (Allium ursinum) pointe ses premières feuilles, il tapisse les sous-bois, le moment idéal pour la cueillette de cette plante sauvage jadis considérée par les Celtes comme magique et aux milles vertus.

Riche en nutriments, notamment en vitamine C, bénéfique pour la santé, sa consommation est recommandée depuis des siècles.

Comment l'accommoder ?

L'auteure nous présente dans cet ouvrage 50 recettes simples et printanières. Allant des chips pour un apéritif entre amis à la glace à l'ail des ours en passant par la découverte du kasha ou encore l'originalité d'un mejadra revisité, ces recettes vont ravir vos papilles.

Laissez libre cours à vos talents culinaires, surprenez vos amis, et régalez-vous en famille !

Au sommaire :

– Introduction

— Cueillette

— Conservation

— Monographie de l'ail des ours

— Vertus médicinales

— Vertus nutritionnelles

_ 50 recettes :

default watermark

Pesto à l'ail des ours

Guacamole à l'ail des ours

Rillettes de thon à l'ail des ours

Petits feuilletés à l'ail des ours

Velouté à l'ail des ours

Röstis à l'ail des ours

Beurre à l'ail des ours…

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. ail des ours

2. cuisiner
3. recettes

date créée
8 avril 2025
Auteur
cblancke

default watermark