

Cuisiner les plantes sauvages du jardin

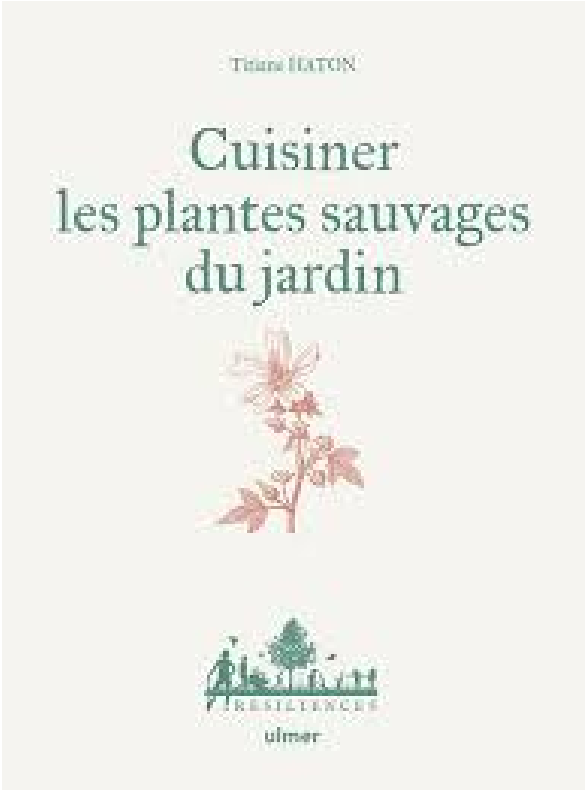
Description

default watermark

Titiane HATON

FÃ©vrier 2024 16,90 â?¬

Ã?diteur : Eugen Ulmer Eds ISBN : 9782379223471



Les plantes sauvages comestibles essentielles Ã savoir reconnaÃ®tre et Ã cuisiner. Un guide idÃ©al pour le dÃ©butant.

Mauve, pimprenelle, pissenlit, gaillet gratteron : elles poussent spontanÃ©ment quasiment partout, mais savez-vous les reconnaÃ®tre ?

La cueillette de plantes sauvages est non seulement un art ancestral, mais aussi une faÃ§on de (rÃ©)apprendre Ã voir la vie des plantes qui nous entourent, et de les intÃ©grer Ã nos assiettes, pour leur incroyable richesse en goÃ»t et en nutriments.

Dans ce livre, Titiane Haton dresse le portrait de **21 plantes trÃ¨s communes sous nos latitudes et propose 26 recettes pour les cuisiner** : crÃªpes au sirop de benoÃ®te, veloutÃ© Ã la cardamine, chips dâ??ortie ou onigiris Ã la mauveâ?¦

Sommaire

Identifier, cueillir & transformer

21 plantes dÃ©licieuses et faciles Ã reconnaÃ®tre

Lexique botanique sÃ©lectif

AchillÃ©e millefeuille

BenoÃ®te urbaine

Cardamine hirsute

ChÃ©nopode blanc

Consoude officinale

Ã?gopode podagraire

Gaillet gratteron

Grande mauve

Grande ortie

Lamier pourpre, Lamier blanc

Lierre terrestre

MÃ¢che sauvage

Menthe Ã feuilles longue

Mouron des oiseaux

PÃ¢querette

Petite pimprenelle, Grande pimprenelle

default watermark

Pissenlit

Plantain lancÃ©olÃ©, Grand plantain

Pourpier

Sureau

Violette odorante

Titiane HATON

FormÃ©e en urbanisme et en sciences de lâ??Ã©cologie en Angleterre, Titiane Haton travaille aujourdâ??hui au sein de divers projets associatifs dâ??Ã©ducation Ã lâ??environnement en France. Elle anime des ateliers et des stages pour transmettre la connaissance des plantes sauvages, rÃ©guliÃ¨rement accompagnÃ©e par lâ??oeil photographique de Flavia Sistiaga.

default watermark

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. jardin
3. plantes sauvages

date crÃ©Ã©e
4 fÃ©vrier 2024
Auteur
cblancke