



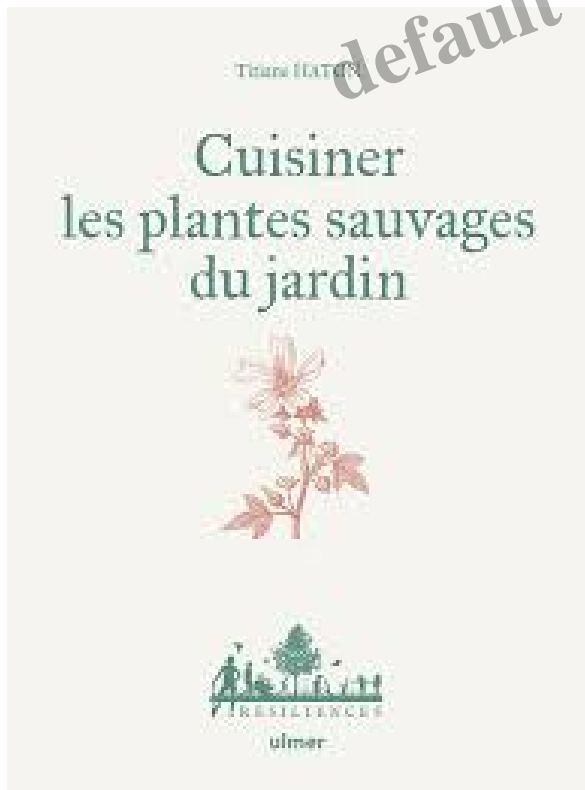
Cuisiner les plantes sauvages du jardin

Description

Titiane HATON

Février 2024 16,90 €

Éditeur : Eugen Ulmer Eds ISBN : 9782379223471



Les plantes sauvages comestibles essentielles à savoir reconnaître et à cuisiner. Un guide idéal pour le débutant.

Mauve, pimprenelle, pissenlit, gaillet gratteron : elles poussent spontanément quasiment partout, mais savez-vous les reconnaître ?

La cueillette de plantes sauvages est non seulement un art ancestral, mais aussi une façon de (ré)apprendre à voir la vie des plantes qui nous entourent, et de les intégrer à nos assiettes, pour leur incroyable richesse en goût et en nutriments.

Dans ce livre, Titiane Haton dresse le portrait de **21 plantes très communes sous nos latitudes et propose 26 recettes pour les cuisiner** : crêpes au sirop de benoîte, velouté à la cardamine, chips d'ortie ou onigiris à la mauve...

Sommaire

Identifier, cueillir & transformer

21 plantes délicieuses et faciles à reconnaître

Lexique botanique sélectif

Achillée millefeuille

Benoîte urbaine

Cardamine hirsute

Chénopode blanc

Consoude officinale

Égopode podagraire

Gaillet gratteron

Grande mauve

Grande ortie

Lamier pourpre, Lamier blanc

Lierre terrestre

Mâche sauvage

Menthe à feuilles longue

Mouron des oiseaux

Pâquerette

default watermark

Petite pimprenelle, Grande pimprenelle

Pissenlit

Plantain lancéolé, Grand plantain

Pourpier

Sureau

Violette odorante

Titiane HATON

Formée en urbanisme et en sciences de l'écologie en Angleterre, Titiane Haton travaille aujourd'hui au sein de divers projets associatifs d'éducation à l'environnement en France. Elle anime des ateliers et des stages pour transmettre la connaissance des plantes sauvages, régulièrement accompagnée par l'oeil photographique de Flavia Sistiaga.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. jardin
3. plantes sauvages

date créée

4 février 2024

Auteur

cblancke

default watermark