



Cuisiner les plantes sauvages du jardin

Description

Titiane HATON

FÃ©vrier 2024 16,90 €

Ã©diteur : Eugen Ulmer Eds ISBN : 9782379223471

default watermark



Les plantes sauvages comestibles essentielles Ã savoir reconnaÃtre et Ã cuisiner. Un guide idÃal pour le dÃbutant.

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 (re)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

Achille millefeuille

Benote urbaine

Cardamine hirsute

Chénopode blanc

Consoude officinale

Chénopode podagraire

Gaillet gratteron

Grande mauve

Grande ortie

Lamier pourpre, Lamier blanc

Lierre terrestre

Mûche sauvage

Menthe à feuilles longue

Mouron des oiseaux

Pêcherette

Petite pimprenelle, Grande pimprenelle

Pissenlit

Plantain lancé, Grand plantain

Pourpier

Sureau

Violette odorante

Titiane HATON

Forme 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'œil photographique de Flavia Sistiaga.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

default watermark

Tags

1. cuisine
2. jardin
3. plantes sauvages

date créée

4 février 2024

Auteur

cblancke