



Fabuleux Légumes

Description

80 recettes de mon jardin

Marie CHIOCA

Mai 2025 25 €

Éditeur : Terre Vivante EAN : 9782360988556



Créatrice culinaire hors pair et jardinière chevronnée depuis de nombreuses années, Marie Chioca nous propose 80 recettes inédites autour des légumes, faciles à réaliser et délicieuses.

en toutes saisons :

soupe printanière au poulet et « herbes pot »,

arboulastre mÃ©diÃ©vale (sorte de quiche rÃ©alisÃ©e avec des plantes aromatiques),

gnocchis express aux fanes de radis,

crÃ©pes de courgettes,

soufflÃ© de lÃ©gumes verts Ã la sauge,

tourte aux feuilles du froidâ?!

Les intrigants « tanous[cb1] » (jeunes pousses de choux en train de monter en fleurs aprÃ©s l'hiver),

le chou kale,

les tomates,

les poireaux

default watermark

et quelques autres classiques du potager font l'objet de « zooms » lÃ©gumes, qui sont l'occasion pour l'auteur d'ajouter des conseils de prÃ©paration et de nous remÃ©morer quelques-uns de ses bons petits plats phares du quotidien.

Un livre nÃ© des demandes rÃ©currentes des lecteurs de Marie **Chioca pour apprendre Ã cuisiner les productions du potager, mais aussi Ã destination de ceux qui n'ont pas de jardin**, car les recettes de ce trÃ©s beau livre sont tout Ã fait rÃ©alisables avec les lÃ©gumes des AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne), des magasins de producteurs ou des Ã©tals de maraÃªchers bio.

L'indispensable pour cuisiner sain et variÃ© tout au long de l'annÃ©e sans jamais se lasser, en transformant ces trÃ©sors nutritionnels que sont les lÃ©gumes en plats colorÃ©s et gourmands !

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. culinaire
3. lÃ©gumes

4. recettes

date crÃ©e

11 août 2025

Auteur

cblancke

default watermark