



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 déclinables en toutes

saisons :

soupe printanière au poulet et « herbes à pot »,

arboulastre médiévale (sorte de quiche réalisée avec des plantes aromatiques),

gnocchis express aux fanes de radis,

crêpes de courgettes,

soufflé de légumes verts à la sauge,

tourte aux feuilles du froid...

Les intrigants « tanous^{[cb1](#)} » (jeunes pousses de choux en train de monter en fleurs après l'hiver),

le chou kale,

les tomates,

les poireaux

et quelques autres classiques du potager font l'objet de « zooms » légumes, qui sont l'occasion pour l'autrice d'ajouter des conseils de préparation et de nous remémorer quelques-uns de ses bons petits plats phares du quotidien.

Un livre né des demandes récurrentes des lecteurs de Marie **Chioca pour apprendre à cuisiner les productions du potager, mais aussi à destination de ceux qui n'ont pas de jardin**, car les recettes de ce très beau livre sont tout à fait réalisables avec les légumes des AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne), des magasins de producteurs ou des étals de maraîchers bio.

L'indispensable pour cuisiner sain et varié tout au long de l'année sans jamais se lasser, en transformant ces trésors nutritionnels que sont les légumes en plats colorés et gourmands !

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. culinaire
3. légumes
4. recettes

date créée

11 août 2025

Auteur

cblancke

default watermark