

Le miel, guide dâ??usage

Description

default watermark

40 recettes santÃ©, beautÃ©, cuisine

Marie-Claire FRÃ?DÃ?RIC

Septembre 2022 13,50 â?¬

Ã?ditions : Alternatives ISBN : 2072975050

Depuis les temps les plus anciens, le miel, cette substance sucrÃ©e fabriquÃ©e par les abeilles Ã partir du nectar des fleurs, est cÃ©lÃ©brÃ© dans le monde entier pour ses multiples vertus mÃ©dicinales et gustatives.

Un super aliment, riche en glucides, potassium, antioxydants dont Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric trace ici le portrait complet. AprÃ¨s Ãªtre revenue en dÃ©tails sur les propriÃ©tÃ©s du produit en termes de nutrition, de santÃ©, effets antibactÃ©rien, antibiotique, antiseptique, cicatrisant, de cosmÃ©tique, de conservation et de cuisine, lâ??auteure passe en revue les diffÃ©rentes variÃ©tÃ©s existantes et donne des conseils pour choisir son miel : nectar, mono floral, poly-floral et bien lâ??acheter.

Elle livre ensuite plus de 40 recettes oÃ¹ le miel est mis Ã lâ??honneur aussi bien pour ses atouts bien-Ãªtre:
â?? cataplasme pour petits bobos, Ã©corchures, brÃ»lures, compresses anticernes,

â?? thÃ©rapeutiques : infusion contre la toux, vin digestif de violette au miel,

que gourmands : sauces, condiments, conserves, et desserts traditionnels du monde.
Un produit sain et naturel dont raffolent les FranÃ§ais qui en consomment 40 000 tonnes chaque annÃ©e.

Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric

Journaliste culinaire et historienne de lâ??alimentation, elle est lâ??auteure dâ??une douzaine de livres de recettes. Câ??est par gourmandise quâ??elle a dÃ©couvert la magie du fermentÃ©, en faisant son pain au levain et ses yaourts. FascinÃ©e par lâ??aspect vivant de ces nourritures, elle en a Ã©tudiÃ© lâ??histoire et la gÃ©ographie quâ??elle retrace dans **Â« *Ni cru ni cuit* Â»** paru en 2014. En 2022, elle est Ã©galement lâ??autrice du ***Miel, une autre histoire de lâ??humanitÃ©*.** Fin 2018, Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric a ouvert un restaurant, le Suri, dans le deuxiÃ¨me arrondissement de Paris, Ã©tablissement qui propose Ã©videmment des recettes Ã base de fermentation.

ImpliquÃ©e dans la promotion dâ??une alimentation naturelle qui permet de rÃ©sister Ã lâ??industrie agro-alimentaire, elle partage son expÃ©rience sur les deux blogs suivants :

http://nicrunicuit.com : **Le blog des aliments fermentÃ©s**

https://www.dumieletdusel.com : **Recettes de cuisine savoureuses et dÃ©licieuses !**

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

default watermark

Tags

1. miel
2. recettes

date crÃ©Ã©e
4 septembre 2023
Auteur
cblancke