



Le miel, guide d'usage

Description

40 recettes saines, belles, cuisine

Marie-Claire FRÉDÉRIC

Septembre 2022 13,50 €

Conditions : Alternatives ISBN : 2072975050



Depuis les temps les plus anciens, le miel, cette substance sucrée fabriquée par les abeilles à partir du nectar des fleurs, est célèbre dans le monde entier pour ses multiples vertus médicinales et gustatives.

Un super aliment, riche en glucides, potassium, antioxydants dont Marie-Claire Frédéric trace ici le portrait complet. Après être revenue en détails sur les propriétés du produit en termes de nutrition, de santé, effets antibactérien, antibiotique, antiseptique, cicatrisant, de cosmétique, de conservation et de cuisine, l'auteure passe en revue les différentes variétés existantes et donne des conseils pour choisir son miel : nectar, mono floral, poly-floral et bien acheter.

Elle livre ensuite plus de 40 recettes où le miel est mis à l'honneur aussi bien pour ses atouts bien-être :

cataplasme pour petits bobos, écorchures, brûlures, compresses anticernes,

thérapeutiques : 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 Français qui en consomment 40 000 tonnes chaque année.

Marie-Claire Frédéric

Journaliste culinaire et historienne de l'alimentation, elle est auteure d'une douzaine de livres de recettes. C'est par gourmandise qu'elle a découvert la magie du fermenté, en faisant son pain au levain et ses yaourts. Fascinée par l'aspect vivant de ces nourritures, elle en a étudié l'histoire et la géographie qu'elle retrace dans *« Ni cru ni cuit »* paru en 2014. En 2022, elle est également autrice du *Miel, une autre histoire de l'humanité*. Fin 2018, Marie-Claire Frédéric a ouvert un restaurant, le Suri, dans le deuxième arrondissement de Paris, établissement qui propose évidemment des recettes à base de fermentation.

Impliquée dans la promotion d'une alimentation naturelle qui permet de résister à l'industrie agro-alimentaire, elle partage son expérience sur les deux blogs suivants :

<http://nicrunicuit.com> : **Le blog des aliments fermentés**

<https://www.dumieletdusel.com> : **Recettes de cuisine savoureuses et délicieuses !**

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. miel
2. recettes

date créée

4 septembre 2023

Auteur

cblancke

default watermark