



Le potager de la graine à l'assiette

Description

Guylaine GOULFIER

Mars 2023 37,35 €

Éditions : Horticolor ISBN : 2904176284



Ces dernières années, les légumes reviennent sur le devant de la scène, et nous redécouvrons leur diversité et leurs bénéfiques santé.

Cultiver son potager est un moyen économique de consommer des légumes frais, à bonne maturité et toujours à portée de main.

Ce guide vous accompagnera dans la création et l'entretien d'un potager adapté à vos envies et vos besoins.

Les plus soucieux de l'environnement y apprendront aussi tout ce qu'il faut savoir pour créer un véritable jardin » bio « .

La partie encyclopédique, riche de plus de **400 photos**, regroupe **82 espèces**, avec de nombreuses variétés, leurs caractéristiques et exigences, ainsi que tous les conseils et astuces pour réussir leur culture.

Côté santé et saveur, un chapitre complet est dédié à la santé et aux apports nutritionnels des légumes, l'essentiel pour les consommer et les conserver au mieux.

Enfin, une sélection de **recettes faciles et originales**, à confectionner avec les produits de votre potager.

Laissez-vous guider dans le monde du potager et profitez de ses bienfaits ...

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. légumes
2. potager
3. recettes

date créée
21 mars 2023

Auteur
cblancke

default watermark