



Les herbes aromatiques – 33 plantes savoureuses et bienfaitrices

Description

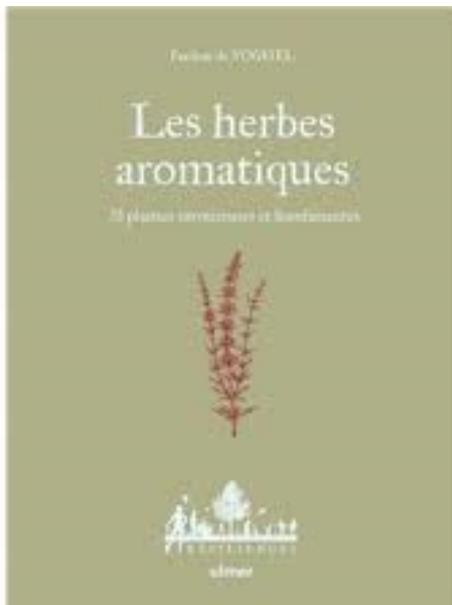
Pauline de VOGHEL

Février 2025

16,90 €

Éditions : Ulmer

ISBN : 2379223769



Cheminer vers l'autonomie alimentaire est un des piliers de la résilience. Bienvenue dans ce voyage sensoriel, grâce à la rencontre de 33 herbes aromatiques dont vous ne pourrez plus vous passer.

Que vous ayez un jardin personnel, familial ou partagé, une terrasse, un balcon, un rebord de fenêtre en cuisine

Pauline de Voghel vous accompagne avec plaisir et simplicité de la graine à la santé, dans la culture, l'entretien, la récolte, la cuisine, l'art de l'assiette et la conservation de ces merveilleuses petites bombes nutritionnelles et médicinales.

En s'inspirant du jardin des simples, Pauline de Voghel présente les vertus médicinales, gustatives et condimentaires de 33 herbes aromatiques faciles à cultiver et propose des conseils de culture en pots et un plan pour imaginer et créer son jardin de simples.

Ail des ours, ciboulette, hysope, livèche, mélilot, thym

De la graine à l'assiette, Pauline de Voghel nous accompagne pour cultiver, multiplier, récolter, cuisiner et conserver 33 herbes aromatiques des plus classiques aux plus originales.

En s'inspirant du jardin de simples, elle présente les vertus médicinales et savoureuses de ces plantes.

Elle propose 20 délicieuses recettes : cresson lactofermenté, limonade au lierre terrestre, beurre de ciboulette et de sauge, sablés à la sarriette, clafoutis au mélilot. Une palette de saveurs, de parfums et de bienfaits.

Sommaire

Introduction

De la graine à l'assiette

33 herbes aromatiques

Mon jardin de simples

Agastache fenouil

Ail des ours

Aneth odorant

Basilic

Benoîte urbaine

Capucine

Carvi

Cerfeuil des jardins

Ciboulette

Coriandre

Cresson AIÃ©nois

Estragon

Fenouil commun

GÃ©ranium rosat

Hysope

Laurier noble

Lavande

Lierre terrestre

LivÃ©che

MÃ©lilot

MÃ©lisse

Menthe poivrÃ©e

Origan

Oseille des prÃ©s

Persil

Pimprenelle

Raifort

Romarin

Sarriette

Sauge

Tanaisie

Thym commun

Verveine citronnÃ©e

20 recettes

Pauline de Voghel est diÃ©tÃ©ticienne-nutritionniste agrÃ©Ã©e, phytothÃ©rapeute et permacultrice. Elle aime prendre soin de ce lien essentiel entre le sol vivant et la santÃ© de lâ€™humain et de la terre, en passant par le jardin nourricier, la cueillette, la cuisine et lâ€™art de lâ€™assiette.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. ail
2. ciboulette
3. herbes aromatiques
4. recettes
5. thym

date crée

28 mars 2025

Auteur

cblancke

default watermark