

Nos plantes sauvages

Description

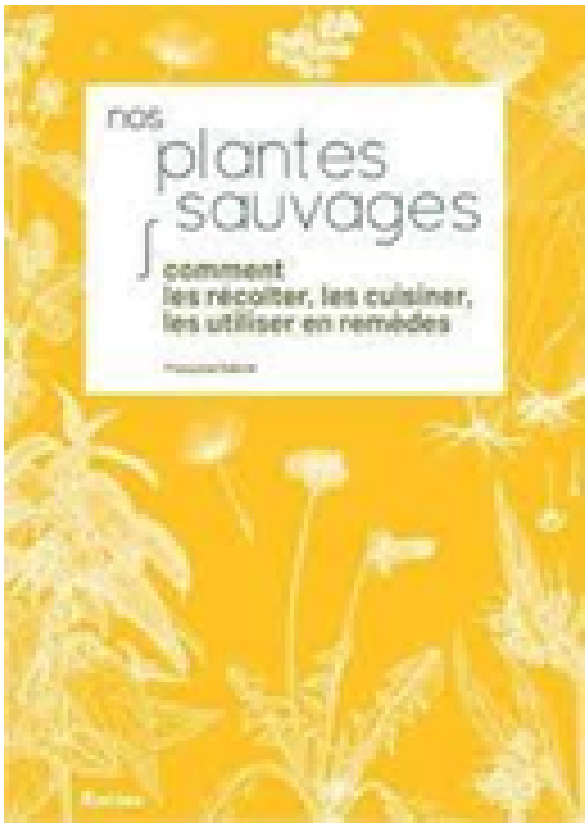
default watermark

Comment les rÃ©colter, les cuisiner et les utiliser en remÃ¨des

FranÃ§oise GABRIEL

Octobre 2020 30,95 â?¬

Ã?ditions : Racine EAN : 9782390251255



FranÃ§oise Gabriel nous transmet un savoir et un mode de vie ancestraux, hÃ©ritÃ©s de sa grand-mÃ¨re.

Plus de 200 recettes culinaires salÃ©es et sucrÃ©es originales et savoureuses.
Plus de 100 remÃ¨des utiles Ã toute la famille et simples Ã prÃ©parer soi-mÃªme.

Cet ouvrage complet et avant tout pratique vous explique clairement comment reconnaÃ®tre les plantes sauvages de nos rÃ©gions, les cuisiner et les utiliser comme remÃ¨des.

Et si je pouvais utiliser les plantes du talus, de la prairie, de mon jardin pour rÃ©aliser des recettes de cuisine ? La liste est sans fin : lâ??ortie, le pissenlit, lâ??ail des ours, la consoude, la bourrache, le plantain, le mouron blanc, lâ??Ã©gopode, la pÃ¢querette, le gland, la violette, le sureau noir, la myrtilleâ?¦ et tant dâ??autres encore.

FranÃ§oise Gabriel propose des recettes anciennes et familiales ou inÃ©dites, avec des variantes sans gluten, lactose, sucre ou oeufs pour les personnes allergiques.

default watermark

Et si je pouvais prÃ©parer moi-mÃªme mes remÃ¨des dâ??herboristerie ? Dans ce guide pratique, lâ??herboristerie nous est expliquÃ©e comme une recette de cuisine, facile Ã rÃ©aliser soi-mÃªme. Lâ??auteure nous permet de constituer une pharmacie de base accessible Ã tous.

Les Ã?ditions Racine publient Â« Nos plantes sauvages, comment les rÃ©colter, les cuisiner, les utiliser en remÃ¨de Â».

https://www.rtbf.be/article/un-bel-ouvrage-consacre-a-la-cuisine-des-plantes-sauvages-10645355
07/12/2020

Un ouvrage imposant de **plus de 300 pages**, signÃ© FranÃ§oise Gabriel. **InitiÃ©e aux plantes sauvages et mÃ©dicinales depuis lâ??enfance par sa grand-mÃ¨re, Francoise, aprÃ¨s une formation dâ??ingÃ©nieur**, **a travaillÃ© dans de grands laboratoires dâ??herboristerie**. Elle est Ã©galement **guide nature**, elle a suivi des formations en shiatsu thÃ©rapeutique, massage classique harmonisant, massage tibÃ©tain â?¦

Elle propose donc dans cet ouvrage **plus de 200 recettes culinaires sucrÃ©es et salÃ©e**. **Plus de 100 remÃ¨des utiles Ã toute la famille et simple Ã prÃ©parer soi-mÃªme**. Les photographies sont lâ??oeuvre de Marie-Rose Louen.

Sirop de pissenlit, vin de mente, tisane gaufre pomme-cannelle, meringues aux noisettes, gÃ¢teaux aux noix, consoude Ã la japonaise, etc., etc., nâ??auront plus de secret pour vous !

Francoise Gabriel : Â« *Lâ??ouvrage est vraiment trÃ¨s complet parce que jâ??ai envie de toucher les gens quâ??ils soient dÃ©butants ou quâ??ils soient dÃ©jÃ habituÃ©s aux plantes. Donc jâ??ai fait trois parties pour que ce soit un peu plus progressif et que tout le monde en ait son plaisir Â»* nous prÃ©cise-t-elle !

Trois chapitres : les conseils dâ??herboriste oÃ¹ lâ??auteur insiste sur le respect de la nature notamment, les plantes incontournables et enfin leur utilisation en cuisine et comme remÃ¨de. Â« *A la base câ??est une question que je me suis posÃ©e : est-ce que je peux mÃ©langer le cuisiner et lâ??herboristerie ? Et finalement je suis arrivÃ©e Ã la conclusion que dans ma vie personnelle tout est*

cuisine et donc les recette dâ??herboristerie finalement câ??est aussi comme des recettes de cuisine. Et câ??Ã©tait une maniÃ¨re, dans cet ouvrage, dâ??amener les gens Ã utiliser de plus en plus les plantes sauvages peut Ãªtre dâ??abord dans la cuisine pour aprÃ¨s oser aller vers autre chose Â».

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. plantes sauvages
3. rÃ©colte
4. remÃ¨des

default watermark

date crÃ©Ã©e
12 juillet 2023
Auteur
cblancke