



Nos plantes sauvages

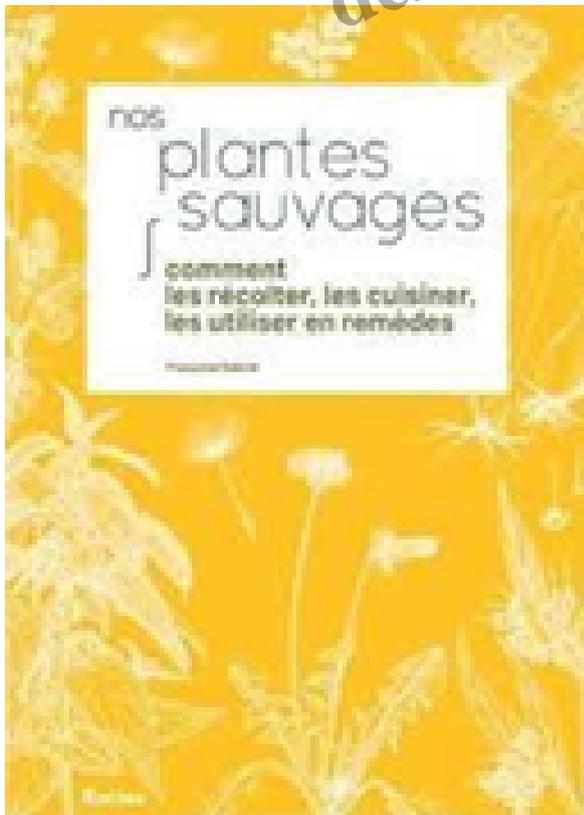
Description

Comment les récolter, les cuisiner et les utiliser en remèdes

Françoise GABRIEL

Octobre 2020 30,95 €

Éditions : Racine EAN : 9782390251255



Françoise Gabriel nous transmet un savoir et un mode de vie ancestraux, hérités de sa grand-mère

**Plus de 200 recettes culinaires salées et sucrées originales et savoureuses.
Plus de 100 remèdes utiles à toute la famille et simples à préparer soi-même.**

Cet ouvrage complet et avant tout pratique vous explique clairement comment reconnaître les plantes sauvages de nos régions, les cuisiner et les utiliser comme remèdes.

Et si je pouvais utiliser les plantes du talus, de la prairie, de mon jardin pour réaliser des recettes de cuisine ? La liste est sans fin : l'ortie, le pissenlit, l'ail des ours, la consoude, la bourrache, le plantain, le mouron blanc, l'écopode, la pâquerette, le gland, la violette, le sureau noir, la myrtille... et tant d'autres encore.

Françoise Gabriel propose des recettes anciennes et familiales ou inédites, avec des variantes sans gluten, lactose, sucre ou oeufs pour les personnes allergiques.

Et si je pouvais préparer moi-même mes remèdes d'herboristerie ? Dans ce guide pratique, l'herboristerie nous est expliquée comme une recette de cuisine, facile à réaliser soi-même. L'auteure nous permet de constituer une pharmacie de base accessible à tous.

Les Éditions Racine publient « Nos plantes sauvages, comment les récolter, les cuisiner, les utiliser en remède ».

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

Un ouvrage imposant de **plus de 300 pages**, signé Françoise Gabriel. **Initiée aux plantes sauvages et médicinales depuis l'enfance par sa grand-mère, Françoise, après une formation d'ingénieur, a travaillé dans de grands laboratoires d'herboristerie.** Elle est également **guide nature**, elle a suivi des formations en shiatsu thérapeutique, massage classique harmonisant, massage tibétain ...

Elle propose donc dans cet ouvrage **plus de 200 recettes culinaires sucrées et salées. Plus de 100 remèdes utiles à toute la famille et simple à préparer soi-même.** Les photographies sont l'oeuvre de Marie-Rose Louen.

Sirop de pissenlit, vin de menthe, tisane gaufre pomme-cannelle, meringues aux noisettes, gâteaux aux noix, consoude à la japonaise, etc., etc., n'auront plus de secret pour vous !

Françoise Gabriel : « *L'ouvrage est vraiment très complet parce que j'ai envie de toucher les gens qu'ils soient débutants ou qu'ils soient déjà habitués aux plantes. Donc j'ai fait trois parties pour que ce soit un peu plus progressif et que tout le monde en ait son plaisir* » nous précise-t-elle !

Trois chapitres : les conseils d'herboriste où l'auteur insiste sur le respect de la nature notamment, les plantes incontournables et enfin leur utilisation en cuisine et comme remède. *« A la base c'est une question que je me suis posée : est-ce que je peux mélanger le cuisiner et l'herboristerie ? Et finalement je suis arrivée à la conclusion que dans ma vie personnelle tout est cuisine et donc les recettes d'herboristerie finalement c'est aussi comme des recettes de cuisine. Et c'était une manière, dans cet ouvrage, d'amener les gens à utiliser de plus en plus les plantes sauvages peut être d'abord dans la cuisine pour après oser aller vers autre chose ».*

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. plantes sauvages
3. récolte
4. remèdes

date créée

12 juillet 2023

Auteur

cblancke

default watermark