



## Nos plantes sauvages

### Description

Comment les récolter, les cuisiner et les utiliser en remèdes

**Françoise GABRIEL**

Octobre 2020      **30,95 €**

Éditeur : **RACINE**      EAN : **9782390251255**



Découvrez le nouveau livre de Françoise Gabriel. Un ouvrage original et ultra complet qui nous explique clairement comment reconnaître les plantes sauvages de nos régions, les cuisiner et les utiliser comme remèdes !

Cet ouvrage ambitieux et original nous plonge dans l'univers riche des plantes sauvages de nos villes et de nos campagnes. Richement illustré, on y apprend à identifier les plantes incontournables (l'ortie, le pissenlit, le plantain, la bourrache, la consoude, etc.) et leurs utilisations culinaires et médicinales.

Un vrai livre de transmission de génération en génération puisque Françoise Gabriel est plongée dans cet univers depuis toute petite.

Le Plus ? C'est un bouquin de référence familial avec une multitude de recettes gourmandes mais aussi sa petite pharmacie familiale.

Au programme ? Smoothie doux aux orties, cocktail au sirop de pissenlit, vin de sauge ou de menthe, beignets apéro de plantain, tisane gaufre pomme-cannelle, pâte aux noisettes, confiture de châtaigne ! Au-delà du gustatif, les vertus alimentaires et médicinales des plantes sauvages sont au centre du livre : de l'huile de pêcherette pour raffermir la peau au sirop de lavande et coquelicot pour apaiser et faciliter le sommeil. Les recettes originales et efficaces ne manquent pas !

« Il y a tellement de plantes sauvages intéressantes ! Par lesquelles commencer ? Je ne vais jamais tout retenir, tout reconnaître, voilà ce que vous vous dites probablement. Et vous avez raison. Il y a beaucoup à apprendre sur les plantes qui nous entourent et il y a surtout beaucoup de plantes près de chez soi, parfois même dans le fond de son jardin. »

FRANCOISE GABRIEL

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'agopode, la pêcherette, 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-

mãame. Lãauteure nous permet de constituer une pharmacie de base accessible Ã tous.

**Lãauteure:** Initiãe aux plantes sauvages et mãdicinales depuis lãenfance par sa grand-mãre, Franãoise Gabriel, aprãs une formation dãingãnieur, a travaillã dans de grands laboratoires dãherboristerie.

ãgalemement guide nature, elle a suivi des formations en shiatsu thãrapeutique, massage classique harmonisant, massage tibãtainãsonologie (la **sonologie** ou **sonothãrapie** cãest la thãrapie par les sons.), programmation neurolinguistique, Emotional Freedom Techniques, brain gym, fleurs de Bachã!

### Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

### Tags

1. cuisine
2. plantes indãsirables
3. plantes sauvages
4. rãcolte

### date crããe

7 avril 2022

### Auteur

cblancke

default watermark