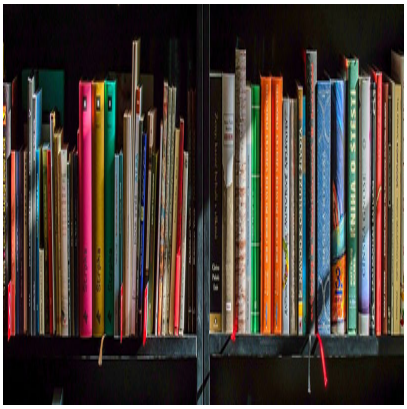


Nos plantes sauvages

Description

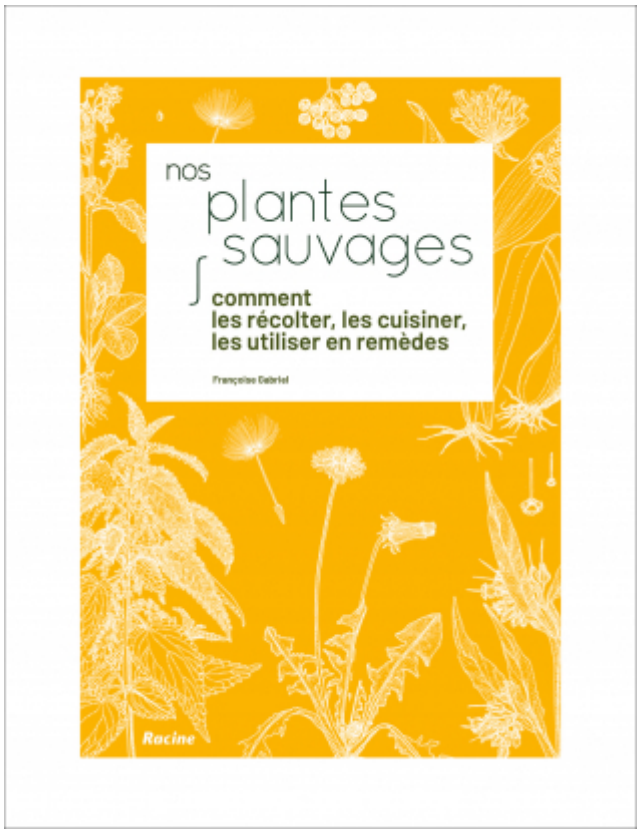
default watermark

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

FranÃ§oise GABRIEL

Octobre 2020 **30,95 â?¬**

Ã?diteur : RACINE **EAN : 9782390251255**



DÃ©couvrez le nouveau livre de FranÃ§oise Gabriel. Un ouvrage original et ultra complet qui nous explique clairement comment reconnaÃ®tre les plantes sauvages de nos rÃ©gions, les cuisiner et les utiliser comme remÃ¨des !
Cet ouvrage ambitieux et original nous plonge dans lâ??univers riche des plantes sauvages de nos villes et de nos campagnes. Richement illustrÃ©, on y apprend Ã identifier les plantes incontournables (lâ??ortie, le pissenlit, le plantain, la bourrache, la consoude,â?¦) et leurs utilisations culinaires et mÃ©dicinales.

Un vrai livre de transmission de gÃ©nÃ©ration en gÃ©nÃ©ration puisque FranÃ§oise Gabriel est plongÃ©e dans cet univers depuis toute petite.

Le Plus? Ã?tre un bouquin de rÃ©fÃ©rence 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 apÃ©ro de plantain, tisane gaufre pomme-cannelle, pÃ¢tÃ© aux noisettes, confiture de chÃ¢taigneâ?¦ Au-delÃ du gustatif, les vertus alimentaires et mÃ©dicinales des plantes sauvages sont au centre du livre : de lâ??huile de pÃ¢querette pour raffermir la peau au sirop de lavande et coquelicot pour apaiser et faciliter le sommeil. Les recettes originales et efficaces ne manquent pas !

Default watermark

Â» Il y a tellement de plantes sauvages intÃ©ressantes ! Par lesquelles commencer ?
Je ne vais jamais tout retenir, tout reconnaÃ®tre, voilÃ ce que vous vous dites probablement. Et vous avez raison. Il y a beaucoup Ã apprendre sur les plantes qui nous entourent et il y a surtout beaucoup de plantes prÃ¨s de chez soi, parfois mÃªme dans le fond de son jardin. Â«

FRANCOISE GABRIEL

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.

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.

Lâ??auteure: InitiÃ©e aux plantes sauvages et mÃ©dicinales depuis lâ??enfance par sa grand-mÃ¨re, FranÃ§oise Gabriel, aprÃ¨s une formation dâ??ingÃ©nieur, a travaillÃ© dans de grands laboratoires dâ??herboristerie.
Ã?galement guide nature, elle a suivi des formations en shiatsu thÃ©rapeutique, massage classique harmonisant, massage tibÃ©tainâ?¦ sonologie (la **sonologie** ou **sonothÃ©rapie** câ??est la thÃ©rapie par les sons.), programmation neurolinguistique, Emotional Freedom Techniques, brain gym, fleurs de Bachâ?¦

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cuisine
2. plantes indÃ©sirables
3. plantes sauvages
4. rÃ©colte

default watermark

date crÃ©Ã©e
7 avril 2022
Auteur
cblancke