

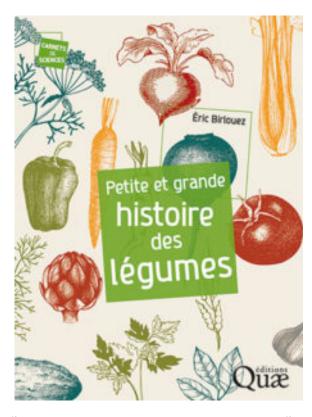
Petite et grande histoire des Iégumes

Description

Éric BIRLOUEZ

Septembre 2020 22,00 â,¬

default watermark Éditions: Quae EAN13: 9782759231966



Les Iégumes n'auraient qu'un intérêt nutritionnel ou gastronomique ?

Que nenni ! Ils sont porteurs d'une histoire qui plonge aux racines mêmes de notre humanité.

Éric Birlouez nous invite à un voyage dans le temps et dans l'espace.

L'histoire des légumes, depuis leur domestication jusqu'à nos jours transporte le lecteur dans l'Antiquité, le Moyen Ã,ge, la Renaissance ou l'époque industrielle.

Elle montre l'impact profond qu'a eu, sur notre alimentation de tous les jours, ladécouverte il y a cinq siècles, dans le Nouveau Monde, de la pomme de terre, de la tomate, des piments, des haricotsâ€l.

Le statut des Iégumes – aliments convoités ou méprisés – a beaucoup varié au cours des siècles.

Les dimensions culturelles et symboliques, les usages courants en médecine et en cuisine notamment, les atouts en termes de nutrition et de santé ainsi que l'économie ne sont pas oubliés pour autant.

Cette saga des Iégumes nous parle aussi de l'obstination des premiers horticulteurs à « domestiquer » les espà ces sauvages et de l'invention de la cuisson ou de la fermentation qui ont permis de rendre comestibles des végétaux souvent toxiques à l'état sauvage.

De l'exotisme à l'intime, partons ensemble à la découverte de la petite et grande histoire des légumes.

La porte du potager s'ouvre à vous !

Sommaire

Les légumes, fruits de la terre et du génie de l'homme

Le goût des légumes, une trÃ"s longue histoire

Vous avez dit légume…?

Retour aux origines

Naturellement sauvages et toxiques

La cuisson, puis la domestication, élargissent la palette consommable

L'agriculture et les berceaux Iégumiers

Les légumes dans l'Histoire

La production et la consommation françaises de légumes

Une fabuleuse diversité

Des fruits ? Des Iégumes ? Ou les deux ?

Dites-le avec des (Iégumes)-fleurs

Les Iégumes-feuilles, Iégers mais nutritifs

Dans la famille des Iégumes, je demande… les bulbes

Les légumes-racines : savoir distinguer le vrai du faux

Tiges gourmandes

Les Iégumes à cosse : un exemple, le petit pois

Ces Iégumes que nous devons au Nouveau Monde

La pomme de terre : arme anti-famine

Incontournable tomate

Potiron, citrouille et autres courges

'··· grain à la gousse

Watermark

Le panais… ou la réhabilitation d'une « nourriture de cochons »

Le topinambour, un cousin canadien du tournesol

Le rutabaga, fils du chou et du navet

Le crosne du Japon, un Iégumeâ€l chinois

Salsifis ou scorsonÃ"re?

Persil et cerfeuilâ€l mais tubéreux

La capucine tub©reuse, la fleur des cimes andines

L'oca et l'ulluco du Pérou, au menu des paysans des Andes

Légumes-feuilles de jadis

La vogue des légumes sauvages comestibles

La patate douce : une douceur tropicale cosmopolite

Le manioc : la racine dont on fait du pain

L'igname : une production trÃ"s africaine

Le taro : une autre source tropicale d'amidon

Exubérante chayotte

Le gombo : des fruits verts à tout faire

Des bienfaits pour le corps et… l'esprit

Bibliographie

Categorie

- 1. documents
- 2. livre
- 3. SRHGx

Tags

- 1. histoire
- 2. Iégumes

date créée 22 mars 2023 Auteur cblancke

