

Plantes sauvages comestibles à récolter et cuisiner en automne et en hiver

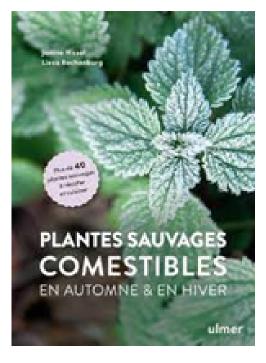
Description

Janine HISSEL

Liesa RECHENBURG

default watermark Septembre 2023 16,90 â,¬

Éditions: Ulmer ISBN 10: 2379223378



Il est courant de croire que rien ne pousse en automne ou en hiver, mais c'est faux ! A cette période de l'année, la nature nous offre des plantes sauvages comestibles aussi intéressantes par leurs saveurs que pour notre santé. Ce guide unique nous en fait découvrir une quarantaine. Savez-vous que les plantes sauvages comestibles contiennent jusqu'Ã 10 fois plus

de vitamines et minéraux que les légumes cultivés ? Savez-vous qu'en automne et en hiver, les plantes sauvages comestibles développent des saveurs puissantes trÃ"s différentes de celles du printemps et de l'été ? Ce guide nous apprend à reconnaître 40 délicieuses plantes sauvages, regorgeant de bienfaits pour notre santé, au moment de l'année où nous en avons bien besoin. En outre, vous saurez quand les récolter et comment les cuisiner. Vous pourrez vous inspirer de plus de 40 recettes proposées par les autrices (salades d'hiver, tartes, plats de Iégumes, de viande et de poisson) pour apporter vitamines et caractÃ"re à vos plats!

Janine Hissel vit prÃ"s d'Aix-la-Chapelle aprÃ"s avoir grandi à la campagne. Les plantes sauvages sont sa grande passion. Form©e à la pédagogie des plantes sur le thà me de la â€~ pharmacie verte â€, elle propose des stages de cuisine, des séminaires et des promenades botaniques.

AprÃ"s 30 ans dans le marketing alimentaire, **Liesa Rechenburg** a fondé « l'Ecole des plantes sauvages de Liesa » dans le Tyrol, en Autriche. Elle y propose des cours et des balades botaniques, des stages de cuisine et des ateliers en alpage. default watermark

Categorie

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

Tags

- 1. automne
- 2. comestibles
- 3. hiver
- 4. plantes sauvages

date créée 7 janvier 2024 Auteur cblancke