



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

Description

Janine HISSEL

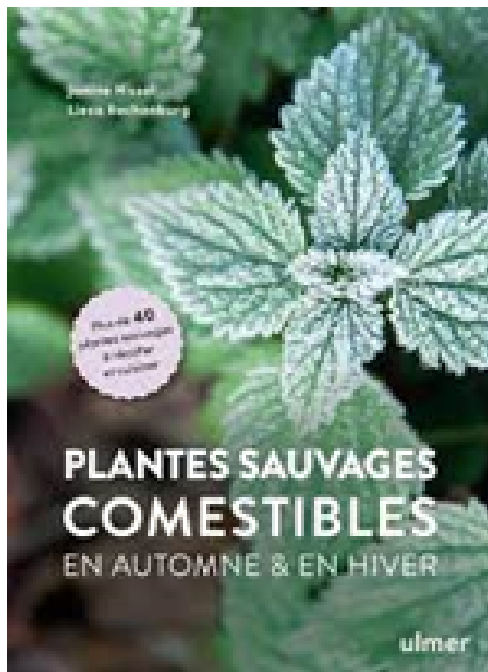
Liesa RECHENBURG

Septembre 2023

16,90 €

Éditions : Ulmer ISBN 10 : 2379223378

default watermark



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'à 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 très 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 légumes, de viande et de poisson) pour apporter vitamines et caractère à vos plats !

Janine Hissel vit près d'Aix-la-Chapelle après avoir grandi à la campagne. Les plantes sauvages sont sa grande passion. Formée à la pédagogie des plantes sur le thème de la pharmacie verte, elle propose des stages de cuisine, des séminaires et des promenades botaniques.

Après 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.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

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

date création

7 janvier 2024

Auteur

cblancke

default watermark