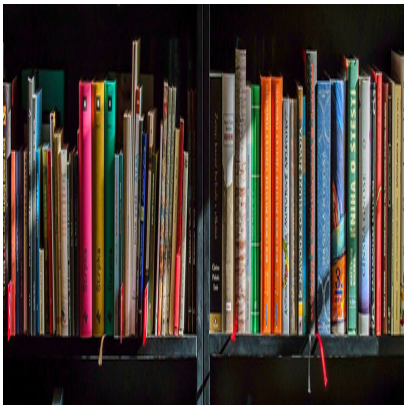


Plantes sauvages comestibles Ã rÃ©colter et cuisiner en automne et en hiver

Description

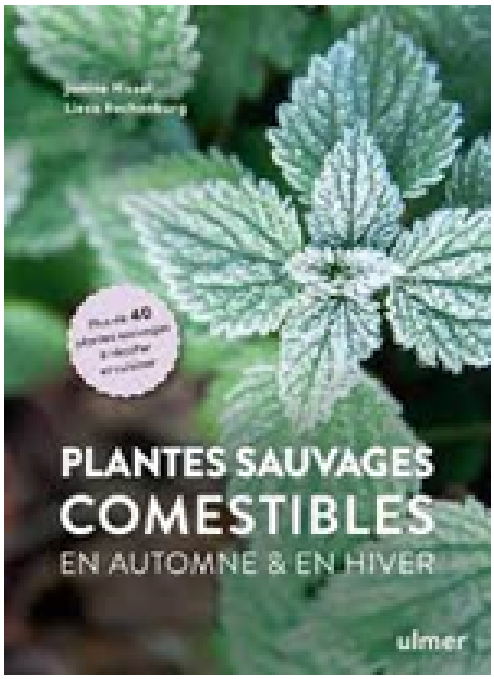
default watermark

Janine HISSEL

Liesa RECHENBURG

Septembre 2023 16,90 â?¬

Ã?ditions : Ulmer ISBN 10 : 2379223378



Il est courant de croire que rien ne pousse en automne ou en hiver, mais câ??est faux ! A cette pÃ©riode de lâ??annÃ©e, la nature nous offre des plantes sauvages comestibles aussi intÃ©ressantes par leurs saveurs que pour notre santÃ©. Ce guide unique nous en fait dÃ©couvrir une quarantaine. Savez-vous que les plantes sauvages comestibles contiennent jusquâ??Ã 10 fois plus de vitamines et

minÃ©raux que les lÃ©gumes cultivÃ©s ? Savez-vous quâ??en automne et en hiver, les plantes sauvages comestibles dÃ©veloppent des saveurs puissantes trÃ¨s diffÃ©rentes de celles du printemps et de lâ??Ã©tÃ© ? Ce guide nous apprend Ã reconnaÃ®tre 40 dÃ©licieuses plantes sauvages, regorgeant de bienfaits pour notre santÃ©, au moment de lâ??annÃ©e oÃ¹ nous en avons bien besoin. En outre, vous saurez quand les rÃ©colter et comment les cuisiner. Vous pourrez vous inspirer de plus de 40 recettes proposÃ©es par les autrices (salades dâ??hiver, tartes, plats de lÃ©gumes, de viande et de poisson) pour apporter vitamines et caractÃ¨re Ã vos plats !

Janine Hissel vit prÃ¨s dâ??Aix-la-Chapelle aprÃ¨s avoir grandi Ã la campagne. Les plantes sauvages sont sa grande passion. FormÃ©e Ã la pÃ©dagogie des plantes sur le thÃ¨me de la â?? pharmacie verte â??, elle propose des stages de cuisine, des sÃ©minaires et des promenades botaniques.

AprÃ¨s 30 ans dans le marketing alimentaire, **Liesa Rechenburg** a fondÃ© Â« lâ??Ecole des plantes sauvages de Liesa Â» 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 crÃ©Ã©e
7 janvier 2024
Auteur
cblancke