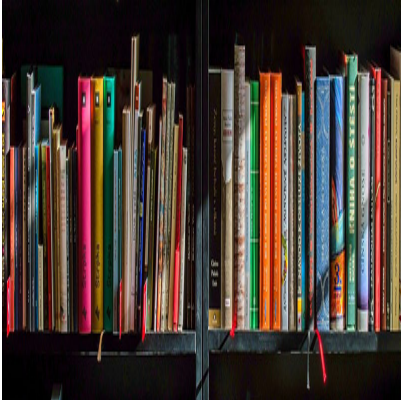




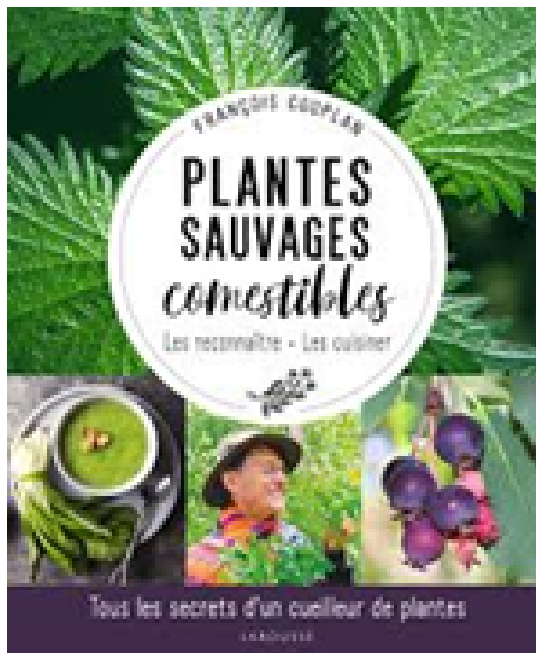
Plantes sauvages comestibles

Description

François COUPLAN

Novembre 2022 29.95 €

Éditions : Larousse EAN : 9782036012981



Les plantes sauvages nous entourent et certaines s'invitent même dans les jardins. La bonne nouvelle ? Nombre d'entre elles sont comestibles ! Elles peuvent être cuisinées de multiples façons pour confectionner des plats originaux, savoureux et économiques !

Très riches en nutriments, les plantes sauvages sont aussi de véritables compléments alimentaires, sains et gratuits.

François Couplan vous invite dans **un tour du monde des plantes sauvages comestibles** et vous donne ses **conseils de récolte** pour ne pas dévaster la nature, ne pas toucher aux plantes protégées, éviter les plantes toxiques!

Découvrez dans cet ouvrage :

• **200 plantes sauvages de nos régions**, classées par milieux : champs et jardins, bords des chemins, bois et forêts, bords des eaux.

Apprenez à les reconnaître, à les récolter, à les cuisiner.

• **130 recettes originales**, créées et testées par François Couplan, pour vous faire plaisir et partager vos amis ! Beignets de pousses d'armoise, boutons de pâquerettes au vinaigre, mousse de fleurs de primevères, tartines d'alliaire à l'ortie, flamiche au poireau sauvage.

Découvrez de nouvelles saveurs !

La référence incontournable !

François Couplan, ethnobotaniste de réputation internationale, œuvre depuis près de 50 ans pour faire connaître les plantes sauvages du monde et leurs utilisations alimentaires auprès du public et des restaurateurs.

Sa collaboration avec le chef étoilé **Marc Veyrat** a inspiré toute une génération de cuisiniers.

Ce livre « bible » résume sa philosophie et fait la synthèse de toutes ses découvertes.

Marc Veyrat est un **chef cuisinier français** mondialement connu par plusieurs guides gastronomiques. Il a obtenu **trois étoiles au Guide Michelin par trois fois**, et obtenu le **score maximum de 20/20 par deux fois au Gault et Millau**.

Categorie

- documents
- livre
- SRHGx

Tags

- comestible
- plantes sauvages
- recettes

date créée

2 août 2023

Auteur

cblancke

default watermark