



Pouvoirs & bienfaits des racines des plantes sauvages et potagères

## Description

â?? Pommades, teintures, infusions, vins, fumigations

DETTO Simone

FÃ©vrier 2025 19,90â?-

Ã©ditions : Ulmer ISBN-10 : 2379223971



**Pour grandir, passer l'hiver et redémarrer au printemps, les plantes absorbent par les racines les meilleurs nutriments. Simone Detto, herboriste, nous fait découvrir toutes les utilisations et les vertus thérapeutiques des racines des plantes sauvages et potagères, concentrés de bienfaits pour notre bien-être. Ces précieux garde-manger deviennent nos meilleurs alliés-santé.**

Infusion de benoîte commune, pommade de grande consoude, cataplasme de raifort, sel de cerfeuil des Alpes, café de racines de pissenlit, gratin de chervis, Iogumes-racines révisés couvrent les pouvoirs et les bienfaits des racines, ces concentrés de nutriments et de sels minéraux que les plantes utilisent pour grandir, passer l'hiver et redémarrer au printemps. Simone Detto, herboriste, nous fait découvrir tous les usages, les vertus thérapeutiques et les saveurs oubliées des racines des plantes sauvages et potagères : les récolter sans risque de confusion, les stocker fraîches ou séchées, les préparer en infusion, huile, pommade et les cuisiner dans de savoureuses recettes végétales. Ces précieux « garde-manger » deviennent nos meilleurs alliés-santé.

Née au pied des montagnes du massif du Harz au centre de l'Allemagne, **Simone Detto** a développé très tôt un intérêt pour la nature. Son père lui a appris non seulement à reconnaître les plantes, mais aussi à respecter l'environnement. Après avoir suivi une formation en phytothérapie, en naturopathie et en art de la distillation, elle crée en 2000 son école d'herboristerie.

## Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

## Tags

1. plantes
2. plantes potagères
3. plantes sauvages
4. racines

## date créée

25 juin 2025

## Auteur

cblancke