



Pouvoirs & bienfaits des racines des plantes sauvages et potagères

Description

Simone DETTO

Février 2025 19,90 €

Éditions : Ulmer ISBN : 2379223971

default watermark



Pour grandir, passer l'hiver et redémarrer au printemps, les plantes absorbent par les racines les meilleurs nutriments.

Simone Detto, herboriste, nous fait redécouvrir toutes les utilisations et les vertus thérapeutiques des racines des plantes sauvages et potagères, concentrées 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, Iâgumes-racines râtisâ?dâcouvrez les pouvoirs et les bienfaits des racines, ces concentrés de nutriments et de sels minéraux que les plantes utilisent pour grandir, passer lâ??hiver et redâmarrer au printemps. Simone Detto, herboriste, nous fait redâcouvrir tous les usages, les vertus thérapeutiques et les saveurs oubliâes des racines des plantes sauvages et potagères : les râcolter sans risque de confusion, les stocker fraîches ou sâches, les râparer en infusion, huile, pommade et les cuisiner dans de savoureuses recettes vâgâtariennes. Ces précieux â» garde-manger â» deviennent nos meilleurs alliâs-santâ.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. bienfaits
2. plantes sauvages
3. santâ

date crââe

4 avril 2025

Auteur

cblancke

default watermark