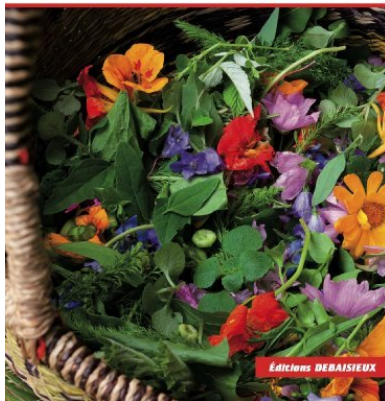




## Télécharger Plantes comestibles : Cueillette et recettes des 4 saisons. Reconnaître plus de 250 espèces communes + recettes + tableau saisonnier de cueillette et de recettes

Nature Pratique

### Plantes comestibles Cueillette & recettes des 4 saisons



Title : Plantes comestibles : Cueillette et recettes des 4 saisons. Reconnaître plus de 250 espèces communes + recettes + tableau saisonnier de cueillette et de recettes

Présentation de l'éditeur

Ce livre décrit aborde les plantes comestibles les plus communes de France et mais aussi les plus intéressantes du point de vu gustatif et nutritionnel.

5 parties dans le livre :

1) Une introduction qui permet de bien aborder la cueillette et les plantes comestibles avec attention et subtilité.

2) Fiche des plantes : 250 plantes classées en fonction des 4 saisons et suivant l'ordre d'avancement entre elles, pour faciliter son usage.

Pour chaque plante vous trouverez :

- une description pour la détermination (feuilles, fleurs, fruits, habitat),
- une ou plusieurs photos de qualité (vue d'ensemble plus détails),
- une explication sur son nom, ses vertus et usages,
- des conseils précis de récolte,
- le coté cuisine : décrit le goût d'une ou plusieurs parties de la plante et leur usage culinaire avec un renvoi vers les recettes de la partie 4),
- des recommandations et consignes de prudence : confusion possible avec une autre plante ou contre-indication vis à vis de personne ayant des troubles de santé.,
- bon à savoir : pour élargir la connaissance sur la plante,

3) Plantes toxiques : pour mieux les éviter, il faut mieux les connaître : conseils généraux et 33 plantes toxiques décrites.

4) Les 60 recettes : d'un pesto d'ortie aux noix en passant par des purées de bouine, sans compter les beignets de plantes sauvages, mais aussi les tartes salées aux hivernodes, l'apéritif à la gentiane ou la crème dessert à la reine des près... Des recettes simples et plein de goût !

5) Tableau index inédit de cueillette et de recettes contenant :

- l'index des espèces,
- l'indication des usages culinaires conseillés (Condiments/aromates, salades, préparations cuites, fruits crus, confiseries/pâtisseries, confitures/gelées, boissons),
- en fonction des 4 saisons, les parties que l'on peut récolter (jeune pousse, feuille, tige, fleur, fruit, graine, racine, bourgeon, bulbe et aiguille)

Il permet donc de répondre à ces questions : Quelle plantes récolter en cette saison ? Quelles parties utiliser ? Pour cette recette, il me manque telle espèces, telle fleur, telle herbe aromatique. comment la remplacer ? Comment utiliser ma récolte ? En soupe, en salade, en dessert, en boisson... ?

Puis un glossaire + index français et latin complet.

Un livre précis et simple fait pour aider la cueillettes et la cuisine que l'on peut utiliser toute l'année.

## Biographie de l'auteur

Guy Lalière : Botaniste de terrain, naturopathe et formateur spécialiste des plantes sauvages comestibles et médicinales, il organise depuis une vingtaine d'années des journées et des stages à la découverte et à l'utilisation de ces espèces. S'adressant à tout public, particuliers ou professionnels (restaurateurs, chambres d'hôtes, écoles, associations...), il intervient sur demande, dans toute la France, pour faire découvrir au plus grand nombre les vertus culinaires ou médicinales des plantes qui nous entourent.

Christophe Anglade : Accompagnateur en montagne, créateur et guide de voyages, il parcourt la planète depuis plus de vingt ans au contact de peuples restés très proches de la nature. À leurs côtés, il a su s'enrichir d'un peu des savoirs ancestraux qu'entretiennent ces populations avec leur environnement. Avec la volonté de s'implanter davantage en France, il organise des séjours basés, entre autres, sur la découverte des plantes sauvages comestibles.

Christophe Leray : Accompagnateur en montagne et apiculteur, il vit sa passion des plantes et de la nature depuis plus de vingt ans dans les monts d'Auvergne. Pépiniériste de formation, puis responsable d'un jardin écologique de montagne pendant une dizaine d'années, son intérêt se porte particulièrement sur le partage des connaissances et la découverte de l'environnement pour tous. Il oeuvre actuellement, en équipe, à la mise en valeur d'un site d'une grande richesse environnementale dans le massif du Sancy.

Francis Debaisieux a photographié de nombreux pays avant de se prendre de passion pour l'Auvergne et le Massif central. Auteur de diaporamas remarquables, éditeur de cartes postales et de livres, il immortalise paysages, visages et la flore sauvage des territoires qui lui sont chers.

## Détails sur le Livres

- Rang parmi les ventes Amazon: #2814 dans Livres
- Publié le: 2012-07-27
- Langue d'origine:  
Français
- Dimensions: 5.51" h x  
.47" l x  
7.48" L,
- Reliure: Broché
- 192 pages

## Description du Livres

Un guide très pratique pour découvrir 250 espèces sauvages comestibles. Chacune est illustrée d'une photo et le texte apporte une description et des détails pour la reconnaître et savoir quelles parties utiliser. De salades en soupes sauvages, découvrez des saveurs et des parfums oubliés en profitant d'apports nutritionnels variés.

**Plantes comestibles : Cueillette et recettes des 4 saisons. Reconnaître plus de 250 espèces communes + recettes + tableau saisonnier de cueillette et de recettes** Inscrivez-vous maintenant pour accéder à des milliers de livres disponibles en téléchargement gratuit. L'inscription était gratuite.

**== DOWNLOAD PDF BOOK HERE ==**