

Vous pensiez qu'elles ne servaient à rien ?

Goûtez-les en gelée, en beignets, accompagnées ou marinées...

cuisine La cuisine des plantes sauvages

Anne Richard - Pierre Vaillant

45 plantes que vous connaissez forcément : acacia, chêne vert, orties, coquelicots, pissenlits...

Elles se trouvent partout et sont très utiles. Apprenez à les cueillir, les choisir, les cuisiner...

Ce guide se décompose en deux temps : une explication de chaque plante, de son milieu naturel et de son utilisation médicinale (car beaucoup ont des vertus soignantes). Grâce aux conseils d'Anne Richard, forte de son expérience de terrain, vous connaîtrez la meilleure époque pour les cueillir et la bonne manière de les utiliser.

La deuxième partie est composée de recettes faciles à faire et délicieuses pour créer des menus originaux et équilibrés.

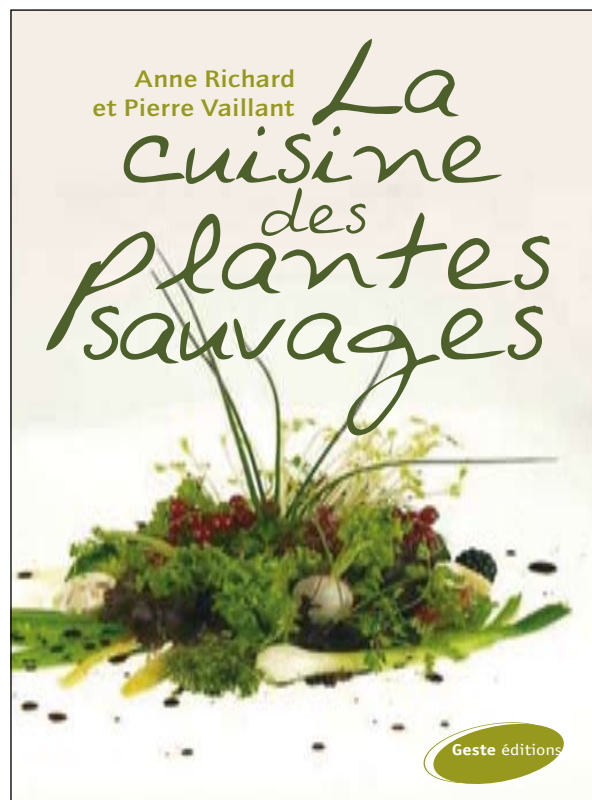
Cet ouvrage est complété par de très belles photos de plantes à l'état naturel et des recettes proposées.



Pierre Vaillant a découvert la cuisine des plantes oubliées chez Michel Bras à Laguiole (restaurateur étoilé Michelin en Aveyron). Il est actuellement professeur de cuisine au lycée hôtelier de La Rochelle.



Anne Richard est ingénieure en agriculture. Elle anime aujourd'hui des stages de découverte botanique en Charente-Maritime (Fouras) au sein de son association « A fleur de marée, balades nature ». Originnaire de la Manche, elle a fait partie de l'association « Bretagne vivante ».



parution mars 2008

13,5 x 21 cm - édition brochée

204 pages

LUP 592

ISBN : 978-2-84561-420-8

Prix public : 17 €

