



Je cuisine les plantes sauvages

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Je cuisine les plantes sauvages

Amandine Geers, Olivier Degorce

Je cuisine les plantes sauvages Amandine Geers, Olivier Degorce

 [Télécharger Je cuisine les plantes sauvages ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je cuisine les plantes sauvages ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Je cuisine les plantes sauvages Amandine Geers, Olivier Degorce

144 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Toute la richesse que nous offre la nature ne peut être représentée dans un seul livre. Nous avons donc opéré une sélection parmi les plantes que nous connaissons et que nous dégustons nous-mêmes depuis plusieurs années. Afin d'être en accord avec notre volonté de diffusion populaire, de découverte et de respect de la nature, nous avons retenu 24 plantes selon les critères suivants :

? plantes relativement faciles à reconnaître et à identifier ;

? sélection comportant peu de risque de confusion avec des plantes dangereuses ;

? plantes ayant un intérêt gustatif ou nourricier important ;

? plantes offrant un fort attrait esthétique ou permettant un contact ludique avec la nature.

Nous avons donc écarté de cet ouvrage :

? les plantes pouvant être confondues avec des plantes hautement toxiques, par exemple les plantes de la famille des Apiacées, comme le cerfeuil sauvage, trop proche de la ciguë ;

? les parties de plantes compliquées à récolter ou demandant des équipements spécifiques.

Nous vous épargnerons ainsi de vous promener avec une fourche bêche pour extraire les racines de bar-Cane ou de vous écheveler en nettoyant une racine de benoîte pour en soutirer un délicieux parfum de clou de girofle.

De même, nous avons opté pour des recettes pouvant être réalisées avec de petites récoltes, simples et rapides à mettre en oeuvre.

* Goût et saveur

Les plantes sauvages ont un goût plus prononcé que les légumes et les plantes cultivées. Leur valeur nutritive aussi est supérieure. C'est pourquoi le bon sens veut que nous consommions les plantes sauvages de façon occasionnelle, en petite quantité (ne nécessitant donc que de petites récoltes) et que nous les introduisions de façon progressive. Les feuilles vertes ont vraiment le goût du vert (plantain, consoude...), les feuilles succulentes sont croquantes, juteuses ou acides (nombril de Vénus, pourpier), certaines peuvent être relativement amères (achillée), d'autres offrent des arômes envoûtants, comme le lierre terrestre mêlant menthe et basilic. Notre palais doit parfois s'habituer à ces saveurs fortes et nouvelles. La clé pour s'enthousiasmer de la dégustation de sa propre récolte : ne pas avoir peur des sensations fortes ! Présentation de l'éditeur

Observez, récoltez, cuisinez ! Découvrez les vertus et usages de 24 plantes sauvages comestibles, le bon moment pour les cueillir et 50 recettes pour les préparer ou les conserver. Plantain, pourpier, ail des ours, menthe, etc. Variez les goûts et les saveurs ! Biographie de l'auteur

Amandine Geers et Olivier Degorce, créateur et photographe culinaires et auteurs de nombreux ouvrages, animent What's for dinner, une association qui propose des ateliers de cuisine alliant plaisir, santé et bon sens

écologique, au grand public comme aux professionnels.

Download and Read Online Je cuisine les plantes sauvages Amandine Geers, Olivier Degorce

#8XT5BRLGHSN

Lire Je cuisine les plantes sauvages par Amandine Geers, Olivier Degorce pour ebook en ligne Je cuisine les plantes sauvages par Amandine Geers, Olivier Degorce Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Je cuisine les plantes sauvages par Amandine Geers, Olivier Degorce à lire en ligne. Online Je cuisine les plantes sauvages par Amandine Geers, Olivier Degorce ebook Téléchargement PDF Je cuisine les plantes sauvages par Amandine Geers, Olivier Degorce Doc Je cuisine les plantes sauvages par Amandine Geers, Olivier Degorce Mobipocket Je cuisine les plantes sauvages par Amandine Geers, Olivier Degorce EPub

8XT5BRLGHSN8XT5BRLGHSN8XT5BRLGHSN