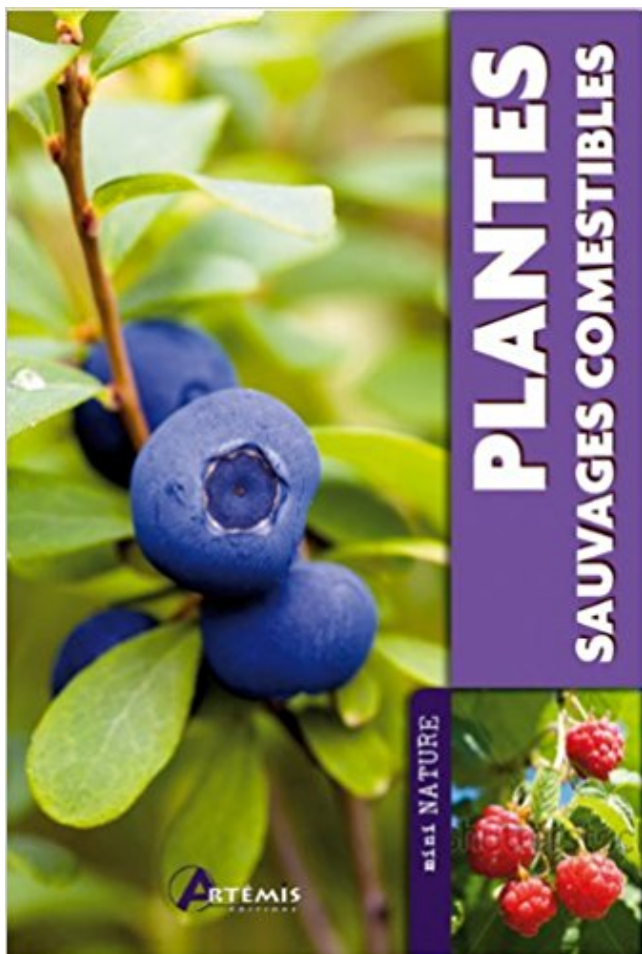


Plantes sauvages comestibles PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

75 espèces de toutes illustrées d'une grande photo pour les reconnaître en un clin d'oeil, présentées en fiches très pratiques. Des descriptions précises et complètes, donnant toutes les informations pour identifier les espèces sans se tromper. Une signalétique couleur pour se repérer rapidement et efficacement. Un format poche très pratique sur le terrain.

27 sept. 2017 . Avec votre accompagnant Michaël Berthoud, partez faire votre cueillette sauvage dans les bois du Jorat. Nous nous promènerons principalement en forêt. Nous rencontrerons donc des plantes des milieux humides et ombragés. Les lisières et prairies nous offriront cependant beaucoup de lumière et nous.

Partons à la rencontre de la mauve, du pissenlit, de la roquette, du coquelicot et de la pâquerette pour ce dernier chapitre consacré aux plantes sauvages.

Saviez-vous qu'une grande partie des plantes sauvages présentes dans nos parcs, bois ou prairies sont comestibles ? Leurs propriétés nutritionnelles sont nombreuses et leurs saveurs variées. Certaines possèdent même de remarquables propriétés médicinales. Il serait dommage de s'en priver.

Séjour cueillette, préparation et dégustation des plantes. Au coeur des Volcans d'Auvergne, Christophe Anglade, accompagnateur en montagne et naturaliste, vous fera découvrir combien la nature est généreuse pour qui connaît ses secrets. Ensemble, vous apprendrez à identifier, cueillir et utiliser la flore sauvage qui.

23 juin 2015 . Je suis moi-même une adepte des plantes sauvages comestibles. Je vais cueillir du trèfle à fleurs jaunes : l'oxalide. Je le consomme cru en salade avec la corolle de la fleur. Il contient 110 % des vitamines C nécessaires au quotidien et du bêta-carotène. A consommer avec modération cependant car il.

10 févr. 2017 . De nombreuses plantes sauvages sont comestibles ou utiles pour l'homme. Cette promenade.

Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques, Eva Styner, François Couplan, Delachaux et Niestlé. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou en magasin avec -5% de réduction .

Spécialisé en cueillette de plantes sauvages depuis plus de sept ans, LES SAVEURS

SAUVAGES vous offre les produits comestibles des champs et des villages pour la table.

Nos produits sont faits de plantes sauvages comestibles cueillies à la main, de sucre bio, de sel de mer, et ne contiennent pas d'agents de conservation.

Reconnaître les plantes sauvages comestibles et les acclimater dans votre jardin. Découvrez également comment les cultiver pour profiter de leurs bienfaits thérapeutiques et de leur valeur culinaire. Plus de 80 espèces toutes illustrées,

Dans les pages de cet ouvrage, François Couplan vous promène dans les bois, les prés et les vergers. Il vous raconte les histoires des plantes, fruits et baies méconnus, vous apprend à les cueillir, à les travailler. François Couplan vous enseigne aussi la méthode, et quelques secrets, pour réussir de belles gourmandises.

5 juil. 2017 . Une promenade découverte des plantes sauvages comestibles sur les plages, les champs au bord des côtes mais aussi dans les sansouïres.

(Voir Plantes sauvages comestibles et ressources). De plus, comme la Berce, l'Egopode appartient à la famille des ombellifères dont les fleurs parmi les plus mellifères (2) nourrissent nos insectes auxiliaires (3). Dans mon jardin en friche, j'ai incrusté l'Egopode en présence, selon les cycles, de moult plantes (Trèfle,

7 juin 2017 . Notre prochaine formation écojardinage à la Ferme Nos Pilifs : ce DIMANCHE 11/06/2017 de 10 à 12h00 LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES Les.

Saviez-vous qu'environ les deux tiers des espèces végétales en France métropolitaine sont comestibles? Les plantes nous entourent tous les jours, en ville ou à la campagne, sur les trottoirs ou les chemins. Apprenez à reconnaître ces plantes, à les savourer et les bénéfiques pour votre santé. Inscrivez-vous pour nos.

14 juil. 2017 . C'est du sauvage que nous venons tous. N'avez-vous pas l'envie d'en réinjecter

de petites doses dans votre vie, de temps en temps.

Vous pouvez trouver des plantes sauvages comestibles où que vous soyez. Il s'agit non seulement de nourriture gratuite, mais la consommation de plantes sauvages vous permet aussi d'avoir plus d'autonomie dans la nature. Vous serez bien préparé quand vous saurez où chercher et comment agrémente ces plantes.

Partez pour une promenade à travers prés, bois et sentiers, et prolongez-la en cuisine. Isabelle Hunault vous apprendra à identifier et cuisiner les meilleures plantes sauvages, faciles à trouver. - 35 plantes sauvages comestibles, de l'ail des ours à la violette, en passant par le pissenlit, le cirse et la reine-des-prés.

Journées plantes sauvages comestibles niveau 2 . Photo. Pour ceux qui ont déjà participé à la formation plantes sauvages comestibles nous proposons cette année 2 journées thématiques de découverte et cuisine sauvage: "Jeunes pousses et rosettes" et "Aromates et fleurs sauvages". 13 févr. 2017 . La nature recèle de merveilles peu exploitées. L'une d'entre elles : les plantes sauvages comestibles à cuisiner. Celles-ci offrent des saveurs variées.

Quelles plantes comestibles cueillir au printemps ? Ail des ours, asperge sauvage, pimprenelle, acacia, oseille, voici quelques espèces à récolter dans la nature et à déguster.

18 févr. 2014 . C'est avec des photos classées chronologiquement que je vais tenter de vous familiariser avec les plantes sauvages comestibles les plus faciles à identifier, qui vous permettront d'accompagner vos repas ; alors il ne vous reste plus qu'à franchir le pas de la connaissance à la pratique et passer de la.

28 juin 2017 . Le monde végétal regorge de goûts et de saveurs étonnantes ! Connaissez-vous l'épiaire des bois (*Stachys sylvatica*) ? C'est une plante sauvage vivace et comestible de la famille des Lamiacées dont les feuilles et jeunes pousses au goût prononcé de cèpe peuvent être utilisées pour aromatiser les plats,.

24 mai 2015 . On croit que certaines plantes sont des mauvaises herbes alors qu'en fait, on peut les manger. Et en plus, ça permet de faire des économies ! » : Anja Schmid, membre de l'association lilloise Des jardins et des hommes, ne tarit pas d'éloges sur les plantes sauvages comestibles. Ce dimanche-là, elle.

C'est l'été, le soleil vous ferait croquer les feuilles et quantité de petits fruits rouges. Si seulement vous saviez lesquels choisir. Plantes sauvages comestibles vous livre toutes les informations nécessaires pour reconnaître 16 plantes toxiques et pour trouver 28 espèces choisies spécialement pour leur attrait culinaire.

Stages plantes sauvages comestibles Les matinées seront rythmées par deux projections commentées suivies de débats animés par Philippe Gason. Les après-midi, c'est sur le terrain que votre formateur vous initiera à l'art de reconnaître les plantes sauvages comestibles et médicinales de saison. En fin de week-end,.

Noté 3.9/5. Retrouvez Plantes sauvages comestibles et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Les articles avec le tag : journées sur les plantes sauvages comestibles. JOURNÉE SUR LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES Journées sur les Plantes sauvages Comestibles. 24/05/2017 Publié depuis Overblog.

Découverte de plantes sauvages comestibles. Achillée Millefeuille (*Achillea*). Autre appellation : Sourcil de Vénus. Description : tige unique. Les feuilles sont très découpées. Bienfaits : digestive et légèrement hémostatique. Utilisations : crème dessert, vin digestif parfumé, biscuit salé, omelette. Ail des ours. Utilisations.

Ce livre s'adresse à toute personne désireuse de s'alimenter plus naturellement et d'agrémenter ses repas de saveurs sauvages, mais aussi aux jardiniers, paysans, naturalistes, botanistes et curieux voulant mettre un nom sur une plante avant sa floraison. Nous sommes de plus en

plus nombreux à ressentir la nécessité.

Cueillettes d'hiver : que récolter en décembre et janvier ? Racines, feuilles et baies, voici les plantes comestibles à cueillir en hiver.

Découvrez Guide des plantes sauvages comestibles de France le livre de Michel Botineau sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet avec 1 million de livres disponibles en livraison rapide à domicile ou en relais - 9782701161273.

28 avr. 2017 . Co-écrit avec les stagiaires de nos initiations aux plantes sauvages comestibles, ce livret d'un genre nouveau – écrit par des novices pour des novices – vous propose de découvrir 15 plantes sauvages comestibles parmi les plus communes et abondantes autour de nous. Où les trouver, comment ne pas.

27 avr. 2015 . Cécile, adepte de la cueillette de plantes sauvages a gentiment accepté mon invitation à nous rédiger un article d'introduction au sujet des plantes sauvages comestibles. Je te laisse découvrir son écrit, riche en enseignements et qui donne très envie de s'y mettre ☺ .
cueillette-plantes-sauvages-

Nos campagnes regorgent de plantes sauvages qui sont parfaitement indiquées pour une utilisation dans nos cuisines. Parmi les plus connues, citons le pissenlit ou l'achillée millefeuille. Néanmoins, lors de la cueillette, soyez toujours absolument certain de ce que vous cueillez, certaines plantes nocives ont des.

Huile de graines : contre pb de la ménopause (W 3 et W 6). Camomille. Tige et feuilles.

Lasagne à la camomille. Capucine. Boutons de fleurs de capucines ou câprier : câpres.

Cardamine des prés (chou-fleur sauvage) cardamine pratensis lady's smock. Cardamine des prés. Fleurs. Décore les plats à base de choux. Cassis.

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 ! Découvrez tous les ouvrages de la collection Cuisine bio - Facile.

2 avr. 2017 . Le printemps arrive sauvages vous!!! Venez apprendre à reconnaître les plantes sauvages de saison, idéal pour réaliser de petits plats détox! Lors de cette balade vous apprendrez:

* Les règles de cueillette. * Reconnaissance des plantes sauvages comestib.

Caractériser les principales espèces de plantes sauvages comestibles;; Analyser les différences anatomiques des plantes;; Identifier les conditions et limites de conservation des plantes sauvages fraîches;; Réaliser le tri des plantes sauvages comestibles; ...

Quelques plantes à glaner, en « désherbant » son jardin, en flânant sur les petits chemins de campagne ou les sentiers du littoral. Je vous présente ici celles que je connais le mieux pour les avoir déjà dégustées !

Cuisinesauvage.org est un site gratuit et collaboratif consacré à la cuisine des plantes sauvages comestibles: description, récolte, usages et recettes.

18 août 2017 . Les plantes sauvages sont des plantes qui poussent d'une manière spontanée dans la nature. Ce sont le premier stade entre une terre nue et une forêt. Mais elles finissent assez souvent par s'installer dans nos quartiers, nos jardins et des fois même entre les carrelages de nos terrasses. Appelées.

Après être tombées dans l'oubli pendant une centaine d'années, après avoir été traitées - au mieux - de « plantes de disette » ou carrément éliminées à coup d'herbicides, les plantes sauvages comestibles ont commencé à prendre leur revanche. Une superbe revanche qui fait saliver les foules car elles ont récemment.

16 août 2017 . Le risque principale est bien entendu de confondre une plante comestible avec une plante toxique. C'est pourquoi, avant de proposer une plante à votre lapin, vous devez vous former un minimum en feuilletant des guides de plantes ou en vous promenant au jardin

botanique. Des stages de cueillette de.

Randonnée accompagnée avec une professionnelle des plantes qui vous dévoilera les secrets des plantes sauvages comestibles et médicinales.

Pendant cette balade de deux heures nous explorerons par les sens les multiples plantes sauvages de saison. Je vous parlerai de leurs vertus en gastronomie et pour la santé. Vous ne vous baladerez plus jamais de la même façon dans la nature.

Critiques (3), citations, extraits de Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques de François Couplan. A emporter sur une île déserte pour se nourrir si comme moi on ne sait .

Découvrez les plantes sauvages comestibles qui vous entourent et apprenez à les cuisiner grâce aux techniques de professionnels.

Cet après-midi, 19/07/2016, sur France inter passait une émission « le temps d' un bivouac » consacrée au thème des plantes sauvages avec l'ethno-botaniste François Couplan qui explique leur utilisation : passionnant ! Il publie un livre : « le guide de la survie douce » Vous pouvez la réécouter en podcast . Amicalement.

5 juil. 2017 . Les balades sont l'occasion de cueillettes. Que récolter en automne ? Quelles sont les plantes sauvages comestibles les plus savoureuses, et comment les cuisiner ? Idées de cueillettes d'arrière-saison.

30 mai 2016 . Saviez-vous que de beaucoup de plantes de votre jardin considérées comme des mauvaises herbes sont comestibles ? Vous rencontrerez également de nombreuses plantes comestibles en forêt. J'ai eu la chance d'assister mon amie Jocelyne pour un cours de survie en forêt et plantes comestibles.

Un immense désir de tout ralentir. : L'idée nous a pris il y a bien longtemps. L'idée ou plutôt le besoin, qui nous a envahi les muscles et les nerfs. Quelque chose comme un cri d'animal menacé. Poussées (.)

Les plantes sauvages comestibles, les récolter, les cuisiner, recettes et conseils pour la cuisine des plantes sauvages comestibles de la nature.

18 juil. 2015 . Vous arrive-t-il de vous demander si vous pouvez manger telle ou telle plante sauvage qui pousse dans votre jardin (ou que vous trouvez sur le bord des routes, des forêts) ? Comment les reconnaître ? quelles sont leurs utilités, propriétés ... ? Comment les anciens les utilisaient pour soulager certaines.

J'organise des cours et des animations pour les enfants sur les plantes sauvages comestibles et leurs cousines toxiques en Suisse romande.

"Organisations d'événements sur le thème des plantes sauvages : récolte, cuisine, utilisation médicinale, sur le département des Vosges et alentours.

7 mai 2017 . Ils sont partis à la recherche de plantes sauvages comestibles. Une excellente initiative. Quelques photos sur la page Facebook de votre.

Hermeline vous fait découvrir les secrets des plantes sauvages, comestibles et médicinales.

1 avr. 2017 . Une fois dans les sous-bois, il faut ouvrir l'œil pour distinguer les plantes comestibles de celles qui peuvent être toxiques. Ainsi, l'anthriscus des bois, aussi appelé cerfeuil des bois, ressemble à la grande ciguë, une espèce mortelle. Heureusement quelques astuces peuvent permettre d'éviter le drame: la.

La nature foisonne de plantes sauvages comestibles que nos ancêtres cueilleurs-chasseurs connaissaient bien et utilisaient comme véritable garde-manger. Cette balade au Domaine du Rayol propose d'apprendre à reconnaître et goûter les principales plantes sauvages comestibles qui partout se trouvent à notre.

26 août 2016 . On trouve des plantes sauvages dans les prés, la forêt ou au bord des ruisseaux. Découvrez comment utiliser quelles parties des plantes.

LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES. Avertissements : les espèces de plantes

TOXIQUES et comestibles peuvent se ressembler. En cas de doute faire CONTROLER vos végétaux à la pharmacie ou droguerie. Il existe des ouvrages de références pour chaque pays. En Suisse le "Flora Helvetica" est l'outil essentiel.

Vous souhaitez identifier les Plantes sauvages comestibles de France ? La collection des guides des Fous de Nature est faite pour vous ! Comment utiliser ce guide ? C'est très simple ! En fonction du type de plante que vous observez, commencez par bien la détailler. . et choisissez le caractère qui lui correspond au.

plantes sauvages comestibles. Publié le 19 mai 2017 à 884 × 1493 dans Sélection « fête de la nature ». ← Précédent Suivant → · plantes sauvages comestibles. Contact · Mentions légales · Crédits.

11 déc. 2015 . Apprenez à votre rythme à identifier, cueillir et préparer les plus intéressantes plantes sauvages comestibles et médicinales pour en profiter sans risque.

Destiné à l'amateur de botanique, au gourmand, autant qu'au promeneur, ce livre permet d'identifier environ 150 plantes sauvages comestibles poussant en France métropolitaine. Présentées en fonction de leur mode de consommation privilégié : feuilles à cuire, salades, racines, tiges et cardes, condiments, fruits, fleurs,.

Découvrir et apprendre les plantes sauvages comestibles et médicinales par la botanique, la cuisine sauvage, les préparations de remèdes et la naturopathie.

Guide des plantes sauvages comestibles - Ce guide pratique permet d'identifier rapidement les plantes comestibles les plus intéressantes de France, Belgique, Luxembourg et Suisse.Plus de 300 photographies illustrent les caractères importants. Diffusion/Distribution libraires exclusive : Belin Diffusion.

23 Apr 2014 - 18 min - Uploaded by Les mamas prévoyantesSi j'attache une telle importance aux plantes sauvages comestibles c'est par ce que nous .

L'objectif de ce stage est de savoir reconnaître et cuisiner les plantes sauvages utiles au quotidien (stage principalement axé sur les plantes du sud-Ardèche) et de reconnaître les plantes les plus toxiques.

Les plantes sauvages comestibles sont partout autour de nous. Elles contiennent tout ce dont notre corps a besoin. Cependant, on ne cueille pas à la légère. Dans certains cas, seule une partie de la plante est comestible. Parfois la plante ne peut pas être consommée en grandes quantités. Et surtout, il ne faut pas.

Stage pêche et plantes sauvages comestibles. 25 – 28 mai 2017. Et voilà le mois de mai qui revient avec ses matins brumeux, laissant présager de belles journées ensoleillées. Le va-et-vient incessant des oiseaux donne le rythme. La nature est en pleine effervescence! Nous vous proposons lors de ce stage, de vous.

22 avr. 2012 . Sylvain Marulaz nous emmène à la découverte des plantes sauvages comestibles avant de nous offrir un pique-nique de leur dégustation.

Dans le cadre du programme de visites et balades Richesses et rencontres en Beaujolais Vert, Nature et Environnement, 2 heures sur le terrain pour apprendre à identifier les plantes de saison et connaître leurs propriétés et atouts culinaires.

Plantes sauvages comestibles. L'objectif de ce stage est de savoir reconnaître et cuisiner les plantes sauvages utiles au quotidien (stage principalement axé sur les plantes du sud-Ardèche) et de reconnaître les plantes les plus toxiques. Plantes sauvages et comestibles. Plantes comestibles. Plantes sauvages comestibles.

Il existe de nombreuses plantes sauvages comestibles en Isère. Celles-ci peuvent facilement agrémenter, compléter voire constituer des repas complets. Certaines associations ou des passionné-es de botanique, comme Claire de Féline, François Couplan ou les associations Gentiana et La P'tite marmite, proposent de.

Eventbrite – Fiducie foncière du mont Pinnacle / Mount Pinnacle Land Trust présente À la découverte des plantes sauvages comestibles – Dimanche 28 mai 2017 – Parc municipal de Frelighsburg (Parc de la rivière), Frelighsburg, QC. Obtenez des informations sur les événements et les billets.

21 juin 2017 . En savoir plus sur Découverte des plantes sauvages comestibles à Virigneux : toutes les informations et dates avec Le Progrès.

Nouvelle exposition sur la palissade extérieure du jardin sauvage et botanique A table! Plantes sauvages comestibles. (Découverte de plantes qui sont comestibles et des recettes...). Gratuit. Animatrice Nature spécialisée dans l'utilisation des plantes sauvages comestibles, et professeure de Méditation et Yoga de l'Être. Passionnée par la nature depuis ma plus tendre enfance, je m'y suis toujours sentie chez moi... Après une Licence en Sciences de la Vie et de la Terre, c'est à 20 ans, suite à un stage d'une.

Toutes les informations de la Bibliothèque Nationale de France sur : Plantes sauvages comestibles.

Attention aux pièges de mère Nature : certaine plantes possèdent des cousines très semblables d'aspect, mais absolument pas comestibles, voire même toxiques. Avant de vous lancer dans la consommation de ces plantes, je ne vous conseillerai trop d'acquérir quelques livres très bien faits sur les "plantes sauvages.

Plantes comestibles, cueillettes et recettes des 4 saisons » (Ed. Debaisieux). Christophe Anglade, accompagnateur en montagne-naturaliste nous fera découvrir combien la nature est généreuse pour qui connaît ses secrets. Ensemble, nous apprendrons à identifier, cueillir et utiliser la flore sauvage qui nous entoure afin.

9 nov. 2016 . Petite encyclopédie des plantes sauvages comestibles avec description , habitat et usages culinaires .

En dehors du fait qu'il est gratuit (on vous l'avait déjà dit ?), il a la particularité d'être écrit par des gens comme vous : ni botanistes, ni naturalistes, les auteurs de ce livre collectif sont des novices en la matière, qui ont appris sur le tas au cours de stages d'initiation aux plantes sauvages comestibles, et ont décidé de.

Les plantes sauvages comestibles au jardin. Amarantes sauvages. Les graines très riches en protéines, se consomment comme du quinoa. On en fait également de la farine. image.

Lapsane. Les feuilles se mangent en salade. image. Les jeunes capsules vert tendre de la monnaie du pape se croquent en salade et ont un.

4 mai 2017 . L'association What's for dinner vous propose une journée conviviale autour des plantes sauvages comestibles et de la botanique en général. Amandine Geers (animatrice d'ateliers de cuisine et auteur du livre de cuisine « Je cuisine les plantes sauvages »), Eliane Déat (botaniste et cuisinière) et Norbert.

Recettes et remèdes testés, vidéos et outils de terrain simples et faciles pour reconnaître les plantes sauvages comestibles et médicinales.

Découverte des Plantes Sauvages Comestibles. Ces sorties ont lieu en mars, avril et mai, c'est-à-dire les mois où tout repousse et refleurit. Certaines sont proposées aux adhérents ou contacts de l'association, d'autres en partenariat avec Nature & Découvertes. Le but de ces sorties est de reconnaître les plantes - et non.

Nos plantes sauvages comestibles. 5538 likes · 6 talking about this. De l'intérêt pour les plantes et leurs usages à la pratique de la cuisine sauvage,.

31 août 2016 . Certaines plantes sont toxiques. Les plantes peuvent avoir des aspects très différents en fonction des saisons. Il peut donc être difficile de les reconnaître. Je vous invite à relire quelques conseils pour la cueillette des plantes dans notre article « Les plantes sauvages comestibles du Québec ».

Venez découvrir les richesses qui se cachent dans vos "mauvaises herbes" ! Comment identifier plusieurs plantes sauvages comestibles ou toxiques en utilisant tous vos sens. Conseils, anecdotes, recettes et préparations culinaires et médicinales seront au rendez-vous. A prendre : Chaussures et vêtements adaptés à la.

vous présenter le b.a.-ba de la cueillette à travers l'expérience personnelle d'un groupe d'apprenti-es cueilleurs-euses. Ces novices de la cueillette ont suivi en 2015-2016 un stage de trois sessions organisé par l'association Connected by Nature autour des plantes sauvages comestibles. C'est sur le terrain qu'ils et elles.

Cru 101: Plantes sauvages comestibles - Le céraiste, le pissenlit, l'ortie et la pensée.

Vivre d'amour, d'eau fraîche et de plantes sauvages comestibles ? C'est possible ! Souvent considérées comme des adventices (mauvaises herbes), ces végétaux se trouvent parfois sur notre route sans que nous sachions qui ils sont vraiment. Apprenons à redécouvrir ce que la nature nous met à portée de main !

13 juin 2014 . Les trois sont comestibles, ils ont à peu près le même goût, mais le plus intéressant est le plantain lancéolé. Les deux autres poussant sur les chemins, et même des chemins parcourus par les voitures ou tracteurs. C'est dire s'ils peuvent être plus coriaces. Pour les reconnaître tous les trois voici comment.

22 mars 2007 . Présentation... Les beaux jours sont toujours là pour qui sais voir la nature, et il n'y a pas de saisons plus qu'une autre, qui soit propice à en parler. Ces pages vous feront découvrir quelques plantes comestibles, en présentant leurs qualités nutritives, qui est, il faut le dire, à l'origine de leur intérêt culturelle.

Avec le printemps qui s'annonce, revient la perspective de sortir à nouveau en pleine nature, à la découverte des plantes utiles qui pourront aussi bien nous permettre d'améliorer notre santé, qu'agrémenter nos repas de saveurs subtiles, originales, surprenantes, nouvelles ou retrouvées, et de couleurs délicates.

Ne râlez plus après les plantes sauvages qui poussent dans votre jardin, mangez-les !

