

La cuisine des plantes de mon jardin

Saveurs et parfums

Myriam DESESTRÉS



160 pages COULEUR

Collection : Nature & Bien-être

Format: 16.8 x 24 cm - Q183

Prix de vente: 20 € · 26,90 CHF

ISBN: 978-2-35805-189-7

Mise en vente: 8 juin 2016

Région de l'auteur: Provence-Alpes-Côte d'Azur (13)

35 fiches pratiques pour tirer le meilleur parti des trésors de nos jardins.

Nos jardinets recèlent de biens précieux que Myriam Desestrés se propose de vous faire découvrir ou redécouvrir.

Très riches sur le plan nutritionnel et très fortes en goût, ces plantes, souvent cantonnées à une utilisation aromatique, peuvent être accommodées de l'apéritif au dessert, en passant par les condiments ou les liqueurs : basilic, menthe, sauge, tilleul, thym mais aussi d'autres plus méconnues ou oubliées comme l'achillée, l'arroche, la consoude ou la mauve.

Pour chaque végétal, le lecteur trouvera une fiche récapitulative avec ses caractéristiques, ses bienfaits, ses propriétés, ses parties à utiliser, suivie d'un éventail de différentes recettes très faciles à réaliser : confectionner de belles salades de pétales de fleurs, élaborer des gelées, des tisanes aux vertus innombrables, et toutes sortes de plats aux couleurs et senteurs variées.

Nul besoin de matériel spécifique ou de posséder un grand terrain ! La culture et la préparation de ces plantes sont à la portée de tout un chacun désireux se nourrir et se soigner simplement avec les produits de la terre Mère nourricière.



Dès sa plus tendre enfance, Myriam Desestrés se passionne pour les plantes et les fleurs. Elle met à profit ses connaissances pour pallier les privations de la guerre et pouvoir se nourrir.

Suite à un voyage au Japon, elle découvre la culture du bonsaï qu'elle développera dans sa région.

Elle a inspiré des chefs reconnus, en les aidant dans la découverte et la recherche de nouvelles saveurs à partir de plantes oubliées de notre terroir. Elle participe à des émissions télévisées.



9 782358 051897

Éditions
Quintessence

Contact Presse: presse@holoconcept.eu

Rue de La Bastidonne · 13678 Aubagne cedex · France

tél.: (33) 04 42 18 90 94 · fax: (33) 04 42 18 90 99

infos@holoconcept.eu · www.editions-quintessence.com