+33 (0) 6 74 28 70 98

NOTRE LIVRE SUR LES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Plantes sauvages, cueillette et recettes des 4 saisons
Ce guide vous fera découvrir plus de 250 plantes comestibles et sauvages de nos régions. 350 plantes citées dont une cinquantaine de toxiques. Près de 60 recettes et préparations à confectionner chez vous. Des descriptions simples pour identifier chaque espèce. Des recettes simples et des astuces de cuisine faciles à mettre en œuvre, à réaliser de retour de cueillette.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES

Cueillette et recettes des 4 saisons

Ce guide vous fera découvrir plus de 250 plantes comestibles et sauvages de nos régions.

NIVEAU

Ce petit guide des plantes sauvages comestibles et toxiques, pratique à utiliser sur le terrain, vient étoffer la collection « Nature Pratique » en présentant un grand nombre de plantes communes poussant dans votre environnement proche.

DATES & PRIX

Prix indicatif 2023 : **24€50**
16,50 € (+ 8€ de frais de port pour la France métropolitaine).

Pour acheter en ligne et payer par carte bancaire, veuillez SVP utiliser le formulaire de demande de devis.

Vous pouvez payer par chèque à l'ordre d'Aluna Voyages et l'envoyer à :
Aluna Voyages
24, route des volcans. Veyreras
63970 AYDAT

Dans tous les cas, sur demande, nous serons heureux de vous l'envoyer avec une petite dédicace. Pour l'offrir à quelqu'un, pensez aussi à nous le demander.

DÉTAILS

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES - CUEILLETTE & RECETTES DES 4 SAISONS

Ce guide vous fera découvrir plus de **250 plantes comestibles** et sauvages de nos régions.

- En tout, 350 plantes citées dont une cinquantaine de toxiques.
- Près de 60 recettes et préparations à confectionner chez vous.
- Des photos réalisées en milieu naturel et des descriptions simples pour identifier chaque espèce.
- Des recettes simples et d'autres plus élaborées avec des grands chefs, toutes mettant en valeur les plantes sauvages de notre patrimoine.
- Des astuces de cuisine faciles à mettre en œuvre, à réaliser de retour de cueillette.

Ce petit guide des plantes sauvages comestibles et toxiques, pratique à utiliser sur le terrain, vient étoffer la collection « Nature Pratique » en présentant un grand nombre de plantes communes poussant dans votre environnement proche.

Ce guide vous aidera à différencier les plantes sauvages comestibles des toxiques, vous apportera aussi quelques anecdotes et des **informations sur leurs vertus** :

- Vous y découvrirez les **apports nutritionnels** présents dans ces **trésors de santé** que sont les plantes sauvages.
- Quand et dans quel milieu cueillir tout en préservant notre environnement ?
- Comment utiliser et déguster fleurs, fruits, salades et soupes sauvages ?

Tant de saveurs, de parfums, de couleurs, au pas de votre porte... **vous ne verrez plus jamais les "mauvaises herbes" de la même façon !**