

Gildas Guéné

15 plantes sauvages



Cueillette & recettes
Faites votre marché
en pleine nature !



comestibles

Cité des livres

15 plantes, 15 recettes

Formateur en botanique, Gildas Guéné vous initie au plaisir des balades végétales en toute sécurité. Du pissenlit à la primevère, il a choisi des plantes faciles à identifier.

Arpenteur de nature, cuisinier de métier et d'nicheur de recettes anciennes, il vous fera apprécier toute la richesse de leurs saveurs dans des recettes faciles à élaborer et bonnes pour la santé.

Ce guide vous accompagne pas à pas dans vos cueillettes avec pour chaque plante : un descriptif précis, une photo dédiée, les lieux de pousse et les précautions à prendre.

Un calendrier de récolte vous permettra de savoir quelle partie de la plante — racine, feuille ou fleur — vous pouvez cueillir dans l'année.

Partez en expédition gourmande en pleine sérénité!

16 € PRIX TTC FRANCE

978-2-494831-01-8



9 782494 831018

www.citedeslivres.com

imprimé en France