



## **Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes

*Isabelle Hunault*

Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes Isabelle Hunault

 [Télécharger Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cui ...pdf](#)

 [Lire en ligne Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et c ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes** Isabelle Hunault

---

118 pages

Extrait

Introduction

Le lien entre la nourriture et les plantes a toujours été, pour moi, une évidence, comme une conviction intime, quelque peu perdue en cours de route et retrouvée sur les chemins de la vie.

Tout d'abord ce sont les aromatiques qui m'étaient indispensables. Même lorsque je résidais en ville, elles étaient sur le rebord de la fenêtre de la cuisine; ensuite elles me suivirent dans le jardin tout près de la porte de la cuisine, à portée de main et des casseroles !

Puis, lors de promenades dans les bois, les champs et sur les sentiers environnants, j'ai découvert beaucoup de «mauvaises herbes», dont je me demandais «qui» elles étaient. Progressivement j'ai appris à les reconnaître et à les connaître par leur forme, leur texture, leur odeur. Petit à petit je me suis risquée à en goûter certaines puis d'autres encore, en les cuisinant, d'abord dans des plats très simples puis dans des recettes plus ou moins élaborées, inspirées de recettes de famille ou de recettes plus classiques. Au fil du temps l'envie m'est venue de partager ces plaisirs, constamment renouvelés; c'est ainsi que divers stages ont conforté cette idée. Mais plus j'apprenais, plus je voulais savoir et plus je comprenais que mes connaissances étaient infimes. Après avoir suivi une formation approfondie en botanique et plantes médicinales au sein de l'École des Plantes à Paris, j'ai créé l'association «Sauvages & Comestibles» qui me permet de partager ce que j'ai appris et, aujourd'hui, de vous faire découvrir mes recettes.

### CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE LIVRE

Les 35 végétaux présentés dans ce livre sont très communs et faciles à reconnaître. Ils poussent dans tout le nord de l'Europe. Vous les trouverez presque partout en France, même si certains sont absents des côtes maritimes, et plus particulièrement du littoral méditerranéen.

Je vous invite à découvrir 100 recettes, simples et variées, élaborées au fil des cueillettes : leurs mille saveurs, nouvelles à nos palais, vous étonneront. Vous trouverez page 60 quelques recettes incontournables existant de longue date. Des idées de menus vous sont proposées, mais vous pouvez très bien intégrer seulement un plat ou une entrée à votre menu, c'est une façon de vous familiariser à ces saveurs différentes. Par ailleurs, il arrive que le temps nous manque, c'est pourquoi je vous donne aussi quelques conseils pour conserver le fruit de vos cueillettes.

Vous trouverez également un calendrier indicatif des périodes de cueillette qui pourra varier légèrement d'une région ou d'une année à l'autre.

### RECOMMANDATIONS SUR L'IDENTIFICATION

L'identification absolue de la plante que l'on cueille est indispensable. Il faut être certain de ne pas faire de confusion. En effet, certaines plantes sont toxiques, soit dans leur totalité, soit seulement en partie : cela peut être la racine pour certaines, les fleurs, les baies ou les feuilles pour d'autres. Elles peuvent engendrer des troubles plus ou moins graves. Les plantes traitées ici sont très communes et présentent peu de risque de confusion; toutefois la vigilance est impérative, tout particulièrement avec les plantes de la famille des Ombellifères (ou Apiacées).

Il existe des ouvrages simples et clairs, dédiés à l'identification, n'hésitez pas à vous y référer. Plutôt que de cueillir une plante pour l'identifier, faites des photos, car à votre retour la plante risque d'être ratatinée et méconnaissable. De plus, une photo vous donnera des indications sur son environnement. Il peut aussi s'agir d'une plante rare et protégée, dont la récolte est interdite. La cueillette est l'un des gestes les plus anciens de

l'homme cherchant sa nourriture. En retrouvant ce geste nous apprenons à connaître la nature, que beaucoup d'entre nous ignorent. Nous réapproprier cette connaissance conduit tout naturellement à nous resituer en son sein en tant qu'être vivant. Cela nous amène également à respecter la plante et son environnement. Chaque jour, nous pouvons remercier cette terre, bien vivante elle aussi, qui nous offre, si généreusement, tant de diversité. Présentation de l'éditeur

Partez pour une promenade à travers prés, bois et sentiers, et prolongez-la en cuisine.

Isabelle Hunault vous apprendra à identifier et à 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.

- Pour chacune des plantes : comment la reconnaître et éviter les confusions, où et quand la trouver, quelle partie cueillir, comment l'utiliser et la conserver.

- 100 recettes, soit 2 à 3 recettes par plante.

- Des pages spéciales, au fil du livre, avec des recettes «méli-mélo» utilisant plusieurs plantes dans un même plat, des recettes «classiques» incontournables (salade de pissenlits, vinaigre de sureau...), des menus du quotidien ou plus sophistiqués à moduler selon l'humeur et l'envie.

Isabelle Hunault organise depuis de nombreuses années des ateliers de cuisine avec les plantes sauvages. Elle a fondé l'association " Sauvages & Comestibles " pour partager avec tous sa passion. Biographie de l'auteur  
Isabelle Hunault organise depuis de nombreuses années des ateliers de cuisine avec les plantes sauvages. Elle a fondé l'association " Sauvages & Comestibles " pour faire partager sa passion.

Download and Read Online Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes

Isabelle Hunault #E9VSOBF8K36

Lire Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes par Isabelle Hunault pour ebook en lignePlantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes par Isabelle Hunault 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 Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes par Isabelle Hunault à lire en ligne.Online Plantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes par Isabelle Hunault ebook Téléchargement PDFPlantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes par Isabelle Hunault DocPlantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes par Isabelle Hunault MobipocketPlantes sauvages comestibles : Reconnaître et cuisiner 35 plantes communes par Isabelle Hunault Epub

**E9VSOBF8K36E9VSOBF8K36E9VSOBF8K36**