



## Manifeste gourmand des herbes folles

George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf

↓ Télécharger

📖 Lire En Ligne

**Manifeste gourmand des herbes folles** George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf

Gratuit c'est meilleur ! Nous avons tous à notre portée, au moins à certains moments de l'année, un véritable trésor gustatif et thérapeutique, un trésor totalement gratuit : les plantes sauvages. Ce livre veut nous les faire découvrir ou plutôt redécouvrir car l'Homme, depuis qu'il est sur terre, s'est en réalité bien plus longtemps nourri de ces sauvageonnes que de plantes cultivées. Ce Manifeste gourmand des herbes folles est un livre aussi riche, libre et savoureux que son objet. Pour découvrir la spécificité des plantes, les auteurs présentent quelques apparitions emblématiques de chaque variété dans l'histoire des hommes, permettant ainsi de décrypter son nom scientifique et son rôle dans la nature. Le livre expose ensuite, de façon très simple, le fonctionnement des principes actifs, les propriétés chimiques et les vertus thérapeutiques de chaque espèce. Mais cet ouvrage est surtout l'occasion de livrer de nombreuses recettes, savoureuses et inédites, pour apprivoiser ces plantes sauvages par une cuisine légère, locavore et pleine d'énergie. Enfin, on trouvera les fiches descriptives de toutes les plantes pour les reconnaître sur le terrain grâce à des clés d'identification photographiques et à une signalétique simple. Un livre inclassable et irremplaçable !

↓ [Download Manifeste gourmand des herbes folles ...pdf](#)

📖 [Read Online Manifeste gourmand des herbes folles ...pdf](#)

# Manifeste gourmand des herbes folles

*George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf*

**Manifeste gourmand des herbes folles** George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf

Gratuit c'est meilleur ! Nous avons tous à notre portée, au moins à certains moments de l'année, un véritable trésor gustatif et thérapeutique, un trésor totalement gratuit : les plantes sauvages. Ce livre veut nous les faire découvrir ou plutôt redécouvrir car l'Homme, depuis qu'il est sur terre, s'est en réalité bien plus longtemps nourri de ces sauvageonnes que de plantes cultivées. Ce Manifeste gourmand des herbes folles est un livre aussi riche, libre et savoureux que son objet. Pour découvrir la spécificité des plantes, les auteurs présentent quelques apparitions emblématiques de chaque variété dans l'histoire des hommes, permettant ainsi de décrypter son nom scientifique et son rôle dans la nature. Le livre expose ensuite, de façon très simple, le fonctionnement des principes actifs, les propriétés chimiques et les vertus thérapeutiques de chaque espèce. Mais cet ouvrage est surtout l'occasion de livrer de nombreuses recettes, savoureuses et inédites, pour apprivoiser ces plantes sauvages par une cuisine légère, locavore et pleine d'énergie. Enfin, on trouvera les fiches descriptives de toutes les plantes pour les reconnaître sur le terrain grâce à des clés d'identification photographiques et à une signalétique simple. Un livre inclassable et irremplaçable !

## Téléchargez et lisez en ligne Manifeste gourmand des herbes folles George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf

---

368 pages

Présentation de l'éditeur

250 recettes, 110 fiches descriptives, la petite et la grande histoire, les dernières découvertes scientifiques et les vertus des plantes sauvages pour notre bien être ;

Meilleur Livre Gourmand 2013 du Figaro, Prix Saveur de la Forêt des Livres, Prix des Gastronomades d Angoulême, 3 étoiles du Frankfurter Allgemeine Zeitung.

« - Plus qu'un voyage, c'est une initiation. Chapeau ! » :  
le Figaro Meilleur Livre Gourmand 2013.

« - Si j'étais chef, j'en ferais mon livre de chevet » :  
Libé Food

« - Un ouvrage superbement innovateur digne des grands chefs »  
Frankfurter Allgemeine Zeitung

« - A la fois livre de recettes et livre de botaniste, le Manifeste Gourmand des Herbes Folles est une véritable plongée dans les secrets de la nature, de sa richesse et de ses vertus. » L'Express, le Vif

« - A emmener absolument pendant votre prochaine ballade  
dans la nature et bon appétit ! »

Le Matin de Genève. Biographie de l'auteur

Diana Ubarrechena, designer-photographe & George Oxley, biologiste, chroniqueur au magazine Rustica, ont sillonné les marchés et cuisines du monde, pendant 15 ans, pour partager les savoirs-faire des artisans des cultures les plus diverses. En tant que biologiste passionné des plantes sauvages, George Oxley, apporte des solutions naturelles et responsables pour la Recherche de groupes cosmétiques et développe des solutions durables pour régénérer les sols par leurs organismes vivants, pour les agriculteurs en Europe et en Argentine.

Gérard DUCERF, ancien agriculteur, botaniste de terrain depuis 1979, auteur de l'encyclopédie des Plantes bio-indicatrices alimentaires et médicinales, est passionné de tous les usages que l'on peut faire des plantes sauvages, les manger, se soigner avec les simples ou faire des diagnostics de sols. Sa passion l'a conduit à faire de la formation pour les agriculteurs et les passionnés de botanique en Europe et en Argentine.

Aujourd'hui il occupe la presque totalité de son temps à l'élaboration d'une flore pratique, compréhensible et utilisable par tous, simple amoureux des fleurs ou botanistes chevronnés.

Download and Read Online Manifeste gourmand des herbes folles George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf #KSDZM52UERI

Lire Manifeste gourmand des herbes folles par George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf pour ebook en ligneManifeste gourmand des herbes folles par George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf 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 Manifeste gourmand des herbes folles par George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf à lire en ligne.Online Manifeste gourmand des herbes folles par George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf ebook Téléchargement PDFManifeste gourmand des herbes folles par George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf DocManifeste gourmand des herbes folles par George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf MobipocketManifeste gourmand des herbes folles par George Oxley, Diana Ubarrechena, Gérard Ducerf EPub

**KSDZM52UERI KSDZM52UERI KSDZM52UERI**