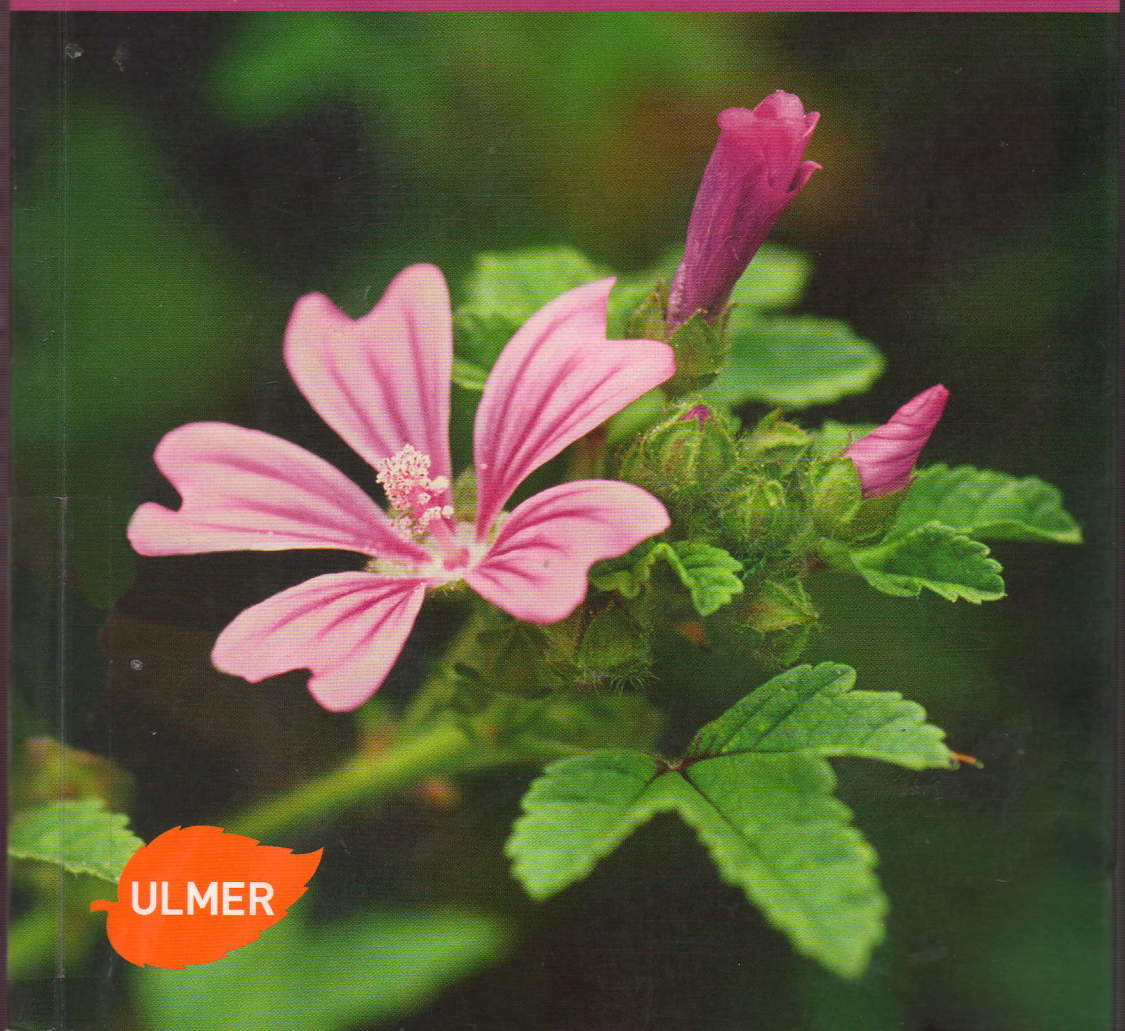
S. G. Fleischhauer,
J. Guthmann & R. Spiegelberger

Plantes sauvages comestibles

- Les 200 espèces courantes les plus importantes
- Les reconnaître, les récolter, les utiliser



ULMER

Sommaire

7 Introduction

8 Portraits de plantes

204 Danger ! Risque de confusion

215 Quand récolter les plantes comestibles ?

232 Principaux composants végétaux

241 Index des noms de plantes en français

244 Index des noms de plantes en latin

Les plantes sauvages sont riches en éléments nutritifs et médicinaux et offrent une large palette de goûts particuliers. Ce guide pratique permet de les reconnaître facilement et sans erreur. Il présente :

- Les 200 plantes sauvages comestibles les plus courantes et les plus importantes, classées par formes de feuilles, pour faciliter l'identification.
- Pour chaque plante, les informations botaniques de base, les critères de reconnaissance, des photos et des dessins permettant d'identifier sans erreur la plante.
- Les utilisations culinaires : quelles parties consommer, quand les récolter, comment les préparer, leur goût.
- Les risques de confusion et les précautions d'utilisation.
- Les propriétés médicinales et les composants de la plante.
- Les plantes toxiques pour lesquelles un risque de confusion existe.

ISBN : 978-2-84138-524-9