



Depuis 30 ans, la Scop **Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. **Terre vivante** a également ouvert des Jardins écologiques en Isère proposant des stages pratiques.

www.terrevivante.org



Livre imprimé en France sur du papier issu de forêts exploitées en gestion durable.



Le geste en images!

Je cuisine les plantes sauvages

Ah, le plaisir de **glaner quelques plantes** au fil de ses promenades et de les **cuisiner** aussitôt rentré à la maison ! La joie d'être **au plus proche de la nature** et de profiter de tous ses bienfaits... Sans oublier la satisfaction d'**apporter un peu de variété** à la classique cuisine du quotidien.

Chercher, identifier, vérifier, cueillir, trier, laver, conserver, cuisiner, présenter, déguster... voici **les 10 commandements du cueilleur/cuisinier de plantes sauvages**. Chacun d'eux est décrit dans ce livre, qui présente 24 « sauvageones » à ramasser dans la nature. Sélectionnées pour leur **intérêt nutritionnel, gustatif ou esthétique**, elles sont **aussi faciles à identifier qu'à cuisiner** !

Au final, ce sont **50 recettes salées et sucrées** qui vous permettront de prolonger vos balades et de régaler votre tribu de **saveurs originales et inattendues**. À vos paniers !

Amandine Geers et Olivier Degorce, créateur et photographe culinaires et auteurs de nombreux ouvrages, animent *What's for dinner*, une association qui propose des ateliers de cuisine alliant plaisir, santé et bon sens écologique, au grand public comme aux professionnels.