

# CUISINEZ **LES LÉGUMES** DE LA TÊTE... AUX PIEDS !

180 recettes inédites avec une centaine de variantes pour cuisiner 40 légumes « de la tête aux pieds » sans jamais se lasser, ni délaisser des parties parfois peu valorisées et pourtant goûteuses : racines, feuilles, branches, graines, fanes, fruits...

Variées et originales, ces recettes crues ou cuites, végétariennes ou non, salées ou sucrées, permettent d'accommoder et de conserver des légumes souvent très prolifiques... Une place est aussi faite à la cuisine des plantes sauvages comestibles que l'on peut trouver autour du jardin (ortie, pourpier, sureau, ail des ours, etc.).

Zéro gaspi, des recettes gourmandes et testées, des légumes variés, bio, locaux... une bonne façon de nous régaler tout en préservant notre santé et notre planète !

Les auteurs de ces recettes sont les 110 familles membres du jardin collectif bio « CÔTÉ JARDINS », situé en périphérie de Lyon. Ensemble, ils ont cultivé, récolté, cuisiné, et ils partagent avec nous leurs savoirs et leurs créations culinaires.

Depuis plus de 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](http://www.terrevivante.org)

ISBN: 978-2-36098-138-0



9 782360 981380



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

Prix **16 €**