

Les conserves naturelles des **4 saisons**

Les meilleures recettes de 150 jardinières
et jardiniers biologiques

Fruits, légumes, aromates... Conservez leurs saveurs et leurs richesses nutritionnelles dans de vraies conserves naturelles !

Avec ce livre, vous pourrez conserver les aliments sans les dénaturer, grâce à dix méthodes efficaces, économiques et faciles à mettre en œuvre. La pasteurisation, le séchage, la lacto-fermentation, la conservation dans l'huile, dans le sel, dans le sucre ou dans le vinaigre... , sont des techniques de conservation issues d'une longue tradition qui a été balayée par le raz de marée des conserves industrielles et des surgelés. Pourtant, bien souvent, ces méthodes ne se contentent pas de conserver, elles transforment les aliments en les enrichissant de saveurs, et sauvegardent mieux les vitamines que la surgélation et la stérilisation.

Avec 300 recettes permettant de conserver plus de 100 aliments différents, ce livre nous redonne le goût des conserves maison tout en préservant notre santé.

150 auteurs !

Ce livre est issu d'une enquête réalisée par Terre vivante auprès des abonnés à sa revue Les 4 Saisons du jardin bio. Il présente les meilleures recettes de 150 de ces jardiniers.



ISBN : 978-2-914717-60-1

Prix : 14,50 €