

## De la cueillette à l'assiette...

### Des plantes sauvages dans mon assiette

Identifier, cueillir et cuisiner la nature  
Caroline Calendula et Émilie Cuissard

Mise en vente le 24/04/2019 - 5,95 €  
64 pages - 168 x 220 mm

Caroline Calendula et Émilie Cuissard, installées dans les Alpes et le Jura, cueillent toute l'année ! Elles partagent leur passion pour les plantes comestibles lors de stages de terrain et dans les publications de *l'Aventure au coin du bois*.



Savez-vous que les pétales de coquelicot ont un goût de noisette ? Que des rameaux de sapin blanc parfument délicatement les rôtis ? Ou que le pissenlit se sert en apéritif ? Nombre de plantes sauvages sont comestibles, riches en nutriments et se cuisinent de multiples façons, pour peu que l'on sache les reconnaître.

- Ce cahier propose une sélection de **20 plantes sauvages comestibles de nos régions, simples à identifier et à récolter** dans les champs, les jardins, les bords des chemins, en forêt... En suivant les **conseils de cueillette** respectueux de la nature, vous apprendrez à éviter zones de pollution et plantes toxiques pour profiter pleinement de vos balades gourmandes !
- **Pour chaque plante**, une fiche illustrée de **nombreuses photos et de dessins** détaille toutes les informations pour la **reconnaître**, savoir **quand** et **où la récolter**, et comment la **cuisiner** pour réaliser des plats originaux et savoureux.



### Je fais mon compost

Secrets de fabrication et tours de main  
Par Allan Shepherd

Mise en vente le 24/04/2019 - 5,95 €  
64 pages - 168 x 220 mm



Vous souhaitez réduire vos déchets et transformer vos épluchures et marcs de café en fertilisant ? Que vous ayez de l'espace ou non, découvrez les solutions qui s'offrent à vous pour recycler et composter efficacement.

- Ce cahier **ludique et interactif** vous accompagne pour comprendre comment **transformer un tas de déchets en or brun**.
- Quel composteur choisir ? Que mettre au compost ? Vous trouverez dans ce guide toutes les réponses à vos questions et découvrirez qu'un compost réussi dépend avant tout de l'équilibre entre **déchets bruns** (paille, feuilles mortes, copeaux...) et **déchets verts** (tonte, épluchures, marc de café...), sans oublier la bonne circulation de l'air et un bon taux d'humidité.
- Compostage en intérieur, **lombricompostage**, compostage à froid ou à chaud ou encore méthode **Bokashi**... **toutes les techniques** sont abordées et détaillées pas à pas. Lancez-vous dans l'aventure !

**... c'est bon pour l'environnement !**