



## Salades sauvages

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Salades sauvages

*François Couplan*

**Salades sauvages** François Couplan

 [Télécharger Salades sauvages ...pdf](#)

 [Lire en ligne Salades sauvages ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Salades sauvages François Couplan

---

112 pages

Présentation de l'éditeur

La nature nous offre une multitude de jeunes feuilles, de pousses tendres et de fleurs délicates. Manger régulièrement des plantes crues, même en petites quantités, est un bienfait pour le corps, car les légumes sauvages sont remarquablement riches en nutriments. Ils se révèlent très intéressants pour leur haute teneur en vitamines et en sels minéraux qui dépasse de loin celle des plantes cultivées. Découvrez grâce à cet ouvrage la tradition millénaire des salades sauvages et plus de 100 variétés de salades à déguster. Au programme : la cueillette des salades sauvages ; les meilleures plantes à salade ; comment accommoder vos salades ; le mode d'emploi et le calendrier des cueillettes. Ethnobotaniste, docteur ès sciences, François Couplan enseigne la vie en autonomie dans la nature sous forme de stages pratiques sur le terrain. Il est le créateur de la survie douce, manière de vivre en harmonie avec le milieu naturel. À sa formation de scientifique, il joint une expérience approfondie de la vie au sein de la nature qu'il a acquis à travers de multiples voyages sur toute la planète. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les plantes et la nature. Il collabore aussi à de nombreuses revues. Biographie de l'auteur

François Coupe, ethnobotaniste, docteur ès sciences, est le pionnier de l'étude des plantes sauvages comestibles en Europe dont il a commencé à entreprendre le recensement exhaustif voici plus de quarante ans. Après avoir longuement vécu aux États-Unis, où il recueillit les traditions de diverses tribus indiennes, il a parcouru les cinq continents à la recherche des utilisations traditionnelles des végétaux dans les différentes cultures qui font la richesse de notre planète. Des milliers de personnes ont participé aux stages de découverte des plantes qu'il organise depuis plus de trente-cinq ans. Bien davantage encore ont lu les quelque soixante-cinq ouvrages qu'il a écrits sur les plantes et la nature. Il collabore avec de grands chefs cuisiniers à la redécouverte des saveurs oubliées.

Download and Read Online Salades sauvages François Couplan #IZW815ACQ6R

Lire Salades sauvages par François Couplan pour ebook en ligneSalades sauvages par François Couplan Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Salades sauvages par François Couplan à lire en ligne.Online Salades sauvages par François Couplan ebook Téléchargement PDFSalades sauvages par François Couplan DocSalades sauvages par François Couplan MobipocketSalades sauvages par François Couplan EPub

**IZW815ACQ6RIZW815ACQ6RIZW815ACQ6R**