

Note de lecture

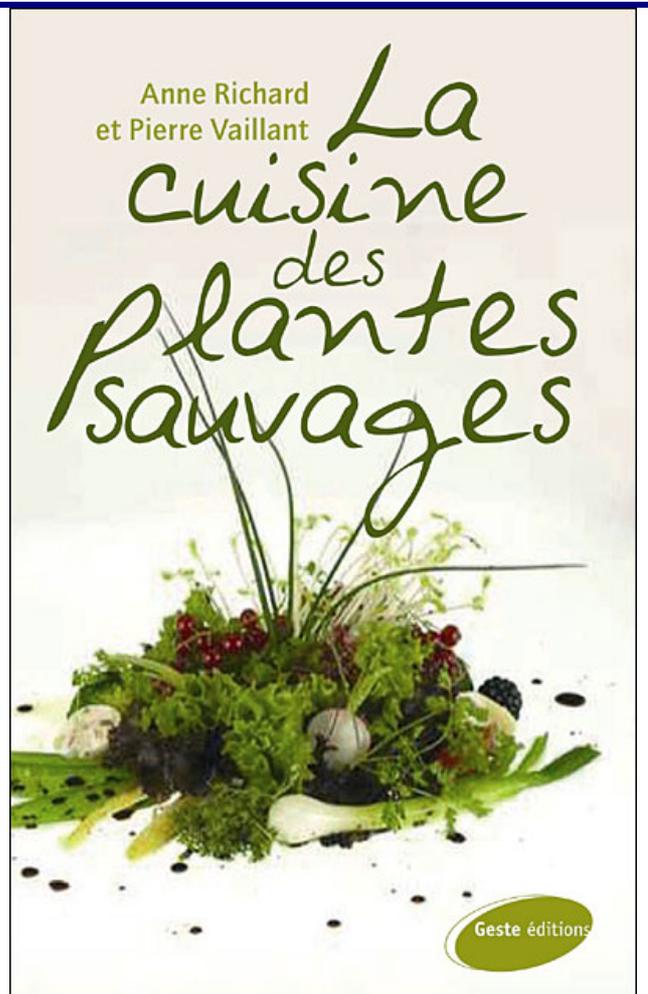
"La cuisine des plantes sauvages"

« La cuisine des plantes sauvages »

A Richard, P Vaillant

Editions Geste, ISBN 2845614209,

parution mars 2008



Le littoral, terme évocateur entraînant notre esprit vers le large dans les embruns et l'iode mais c'est aussi un espace complexe sur lequel des plantes, souvent méconnues, s'y développent à l'état sauvage.

Le livre « La cuisine des plantes sauvages » fruit d'une année de collaboration et de complicité entre Anne Richard et Pierre Vaillant, nous fait partager leurs passions de la nature et la randonnée active.

Au cours de leurs promenades les auteurs captent notre attention sur un milieu riche de plantes aux saveurs spécifiques qui viendront enrichir la palette gustative des plats de bords de mer.

Anne Richard est ingénieure en agriculture. Elle anime des stages découvertes botanique en Charente au sein d'une association "A fleur de marée" Pierre Vaillant, est professeur certifié de cuisine au lycée hôtelier de la Rochelle et passionné de photographie.

Leur livre présente 45 plantes sauvages comestibles déclinées à travers 80 recettes photographiées. Pour chacun des végétaux communs qui poussent sur le littoral, dans les plaines humides et les dunes, vous trouverez toutes les indications de cueillette, de préparations culinaires personnelles et originales, d'utilisations médicales ainsi que des mises en garde sur les plantes toxiques ou protégées.

Ce guide pédagogique sensibilisera aussi bien les élèves que tous les amoureux des bords de mer sur la richesse d'un patrimoine souvent ignoré.

D Menant, IEN