



## **Je cuisine les herbes aromatiques**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Je cuisine les herbes aromatiques

*Amandine Geers, Olivier Degorce*

**Je cuisine les herbes aromatiques** Amandine Geers, Olivier Degorce

 [Télécharger Je cuisine les herbes aromatiques ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je cuisine les herbes aromatiques ...pdf](#)

96 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

° Les herbes aromatiques à travers les siècles

Des écrits provenant des civilisations égyptiennes, chinoises et grecques datant de plusieurs millénaires avant notre ère attestent déjà à ces époques l'emploi des herbes aromatiques.

Que ce soit dans les domaines religieux, alimentaires ou médicaux, la liste des herbes connues et utilisées à travers les siècles est longue. L'hysope est citée dans la bible comme une herbe purificatrice. Le Moyen Âge était friand d'épices, mais aussi de toutes les herbes auxquelles on prêtait (à juste titre) des vertus médicinales et des bienfaits pour l'esprit. C'est de cette époque que naissent les fameux jardins de curés où toutes sortes d'herbes étaient cultivées pour accommoder la cuisine, en particulier celle de la viande, mais aussi pour remplacer les légumes, encore peu consommés à l'époque. Les épices, tout comme les herbes, deviennent alors le centre de nombreux échanges commerciaux. Leur valeur inestimable a permis à des civilisations entières de prospérer, à des hommes de faire fortune.

° Vertus thérapeutiques

Les vertus thérapeutiques des plantes sont nombreuses (antiseptiques, stomachiques, stimulantes, vermifuges, antispasmodiques, galactogènes...) et ont été très largement utilisées pour soigner, assainir et purifier quantités de maux, des plus bénins aux plus critiques. Au Moyen Âge, certaines guérisons miraculeuses liées aux plantes passaient pour de la sorcellerie. Elles ont été observées, répertoriées, étudiées, et pourtant il reste encore beaucoup à découvrir sur elles. Si le XIXe siècle a délaissé les herbes en faveur des médicaments modernes, celles-ci retrouvent aujourd'hui un succès bien mérité, car leurs multiples propriétés sont désormais scientifiquement prouvées.

Il nous semble futile et réducteur de faire une liste de leurs vertus. Nous préférons préconiser une consommation régulière et variée de toutes les herbes aromatiques et de ne pas lésiner sur les quantités. Tout comme au temps des jardins de curés, considérons les herbes comme des légumes plutôt que comme des ingrédients décoratifs.

Vous trouverez néanmoins au fil du livre les vertus et compositions particulières de chaque herbe. Notons cependant que ces indications peuvent concerner la plante fraîche, les extraits de plantes, les huiles essentielles, les tisanes ou autres préparations à base de plantes. Présentation de l'éditeur

Les herbes aromatiques méritent mieux qu'un léger saupoudrage dans nos assiettes. Ce sont les ingrédients indispensables d'une cuisine saine, simple et économique. Leur fraîcheur, leurs couleurs, leurs saveurs égayent et parfument tous les plats. De simples carottes râpées agrémentées de menthe, de persil et de graines torrifiées en surprendront plus d'un.

Leurs vertus médicinales ou nutritionnelles ne sont plus à prouver : antiseptiques, stomachiques, stimulantes, antispasmodiques... Et, pour peu que l'on sache les conserver, on peut en profiter tout au long de l'année.

Persil, thym, menthe, coriandre, consoude, bourrache, mélisse... sont ici cuisinées par les auteurs qui ont concocté 42 recettes d'entrées, de plats, et même de desserts !

Depuis 10 ans, Amandine Geers et Olivier Degorce animent What's for dinner, une association dédiée à l'information et l'échange autour des questions d'alimentation et d'écologie, avec ateliers de cuisine bio, formation des personnels de cantines scolaires, conseil auprès des restaurateurs. Ils sont auteurs de plusieurs livres de cuisine bio et animent l'émission de radio Les Fans de Radis (diffusée sur Radio Gâtine).

Biographie de l'auteur

Depuis 10 ans, Amandine Geers et Olivier Degorce animent Whats for Dinner, une association engagée pour l'information et l'échange autour des questions d'alimentation et d'écologie, avec ateliers de cuisine bio, formation des personnels de cantines scolaires, conseil auprès des restaurateurs. Ils sont auteurs de plusieurs livres de cuisine bio.

Download and Read Online Je cuisine les herbes aromatiques Amandine Geers, Olivier Degorce

#7GPL1S4Z5AJ

Lire Je cuisine les herbes aromatiques par Amandine Geers, Olivier Degorce pour ebook en ligneJe cuisine les herbes aromatiques par Amandine Geers, Olivier Degorce 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 Je cuisine les herbes aromatiques par Amandine Geers, Olivier Degorce à lire en ligne.Online Je cuisine les herbes aromatiques par Amandine Geers, Olivier Degorce ebook Téléchargement PDFJe cuisine les herbes aromatiques par Amandine Geers, Olivier Degorce DocJe cuisine les herbes aromatiques par Amandine Geers, Olivier Degorce MobipocketJe cuisine les herbes aromatiques par Amandine Geers, Olivier Degorce EPub

**7GPL1S4Z5AJ7GPL1S4Z5AJ7GPL1S4Z5AJ**