



## **Cuisinez les légumes de la tête aux pieds**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

# Cuisinez les légumes de la tête aux pieds

*Collectif*

Cuisinez les légumes de la tête aux pieds Collectif

 [Télécharger Cuisinez les légumes de la tête aux pieds ...pdf](#)

 [Lire en ligne Cuisinez les légumes de la tête aux pieds ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Cuisinez les légumes de la tête aux pieds Collectif

---

208 pages

Extrait

AIL

### UN PEU DE BOTANIQUE

*Allium sativum*, plante bulbeuse de la famille des Liliacées comme l'oignon, la ciboulette mais aussi l'asperge. Utilisé depuis l'Antiquité et originaire d'Asie centrale, il aurait été introduit en Europe par les Romains et les Grecs (très employé dans l'alimentation des soldats romains ou des athlètes grecs du fait de ses qualités fortifiantes). Introduit en Amérique par Christophe Colomb, il est actuellement cultivé dans presque toutes les régions du monde. Il existe de nombreuses variétés d'ail, se différenciant par leur parfum et leur couleur : blanc, gris (moins savoureux), rose (très parfumé), violet.

### PROPRIÉTÉS

Très utilisé dans notre pharmacopée et la médecine chinoise traditionnelle, l'ail est particulièrement efficace dans le traitement des maladies des voies respiratoires et pour l'activation des défenses naturelles. L'ail a des vertus antiseptiques, stimulantes, digestives, diurétiques. Il est riche en vitamines B et C, en provitamine A. En revanche, il produit une mauvaise haleine qui peut être atténuée en mâchant du persil, des grains de café, des graines d'anis ou de cardamome.

### PÉRIODE DE RÉCOLTE

De mi-avril à mi-juin pour l'ail frais, et de mi-juin à août pour l'ail de conservation.

### CONSERVATION

L'ail frais ne se conserve que quelques jours au réfrigérateur; les tiges se congèlent bien après avoir été blanchies 3 minutes dans l'eau bouillante. Les têtes d'ail, après avoir séché quelques jours au soleil, se conservent entre 6 mois et 1 an dans un endroit sec, aéré et à l'abri de la lumière. Les gousses épluchées, entières ou hachées, se conservent dans l'huile au réfrigérateur, dans du vinaigre ou au congélateur. Celles-ci peuvent aussi être séchées quelques minutes au four, ou à l'aide d'un dés-hydrateur, et être réduites en poudre grâce à un moulin.

### PARTIES COMESTIBLES

Les bulbes (ou gousses), les tiges fraîches, les fleurs coupées peu après leur formation et les graines germées.

(...) Présentation de l'éditeur

192 recettes pour cuisiner 40 légumes « de la tête aux pieds ». Originales, ces recettes ont été créées et testées par des jardiniers-cuisiniers soucieux de ne rien gaspiller de leur récolte. Elles permettent d'accommoder et conserver des légumes parfois très prolifiques mais aussi de cuisiner les adventices (orties, pourpier, sureau, ail des ours...). Pour savourer au fil des saisons, des légumes à foison !

Download and Read Online Cuisinez les légumes de la tête aux pieds Collectif #B2YKXDVJSEO

Lire Cuisinez les légumes de la tête aux pieds par Collectif pour ebook en ligneCuisinez les légumes de la tête aux pieds par Collectif 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 Cuisinez les légumes de la tête aux pieds par Collectif à lire en ligne. Online Cuisinez les légumes de la tête aux pieds par Collectif ebook Téléchargement PDFCuisinez les légumes de la tête aux pieds par Collectif DocCuisinez les légumes de la tête aux pieds par Collectif MobipocketCuisinez les légumes de la tête aux pieds par Collectif EPub

**B2YKXDVJSEOB2YKXDVJSEOB2YKXDVJSEO**