



Didier Willery
Pascal Garbe

Toutes les **PLANTES** **BELLES ET COMESTIBLES**



ulmer

Remerciements

Depuis plus de 30 ans, nous cultivons des plantes inhabituelles, intéressantes, gourmandes, qui prennent place dans nos jardins respectifs. Nous tenons à remercier sincèrement tous les pépiniéristes, paysagistes, jardiniers, amateurs que nous avons un jour croisé et avec qui nous avons échangé des idées, des plantes ou juste nos passions respectives.

Un grand merci également aux chefs avec qui nous avons passé tant de temps à échanger sur les saveurs des plantes et la manière de les accommoder, avec un clin d'œil tout particulier à Olivier et Hugo Roellinger, Michel Bras.

Merci également à Anne-Sophie, Apollonia, Christine, Alexandre, Cédric, Christophe, Loïc, Marc, Michel, Sébastien qui ont accepté de partager avec nous leurs expériences avec les plantes belles et comestibles pour ce livre...

Merci enfin à la fantastique équipe des Éditions Ulmer, sans qui ce livre ne serait pas arrivé entre vos mains...

Crédits photographiques

Toutes les photos sont de Didier Willery & Pascal Garbe sauf :

Axel Garbe : p. 4

Les Maisons de Bricourt : p. 73 bas

Benoît Teillet : p. 77 bas

Christophe Bousquet : p. 96 haut

Michel Bras : p. 96 bas

Philippe Vaurès Santamaria : p. 105 bas

Gilles Pecqueur : p. 157 bas

Restaurant Bras : p. 162 bas

Germaine Thurgood : p. 175 gauche

Jean-François Mallet : p. 186 bas

Alice Bourassin-Kamau : p. 206 haut

Marie-Pierre Morel : p. 218 haut

Bernhard Wikelmann : p. 271

DR : pp. 86 haut, 100 bas

Adobe Stock : pp. 50 bas droite, 65 bas droite, 87 milieu, 91 bas gauche, 98 haut et bas droite, 128 bas, 137 bas, 237 bas.

© 2021 Les Éditions Ulmer

24, rue de Mogador

75009 Paris

Tél. : 01 48 05 03 03

www.editions-ulmer.fr

Réalisation : Julia Verneau

Responsable éditorial : Didier Willery

Suivi éditorial : Raphaële Dorniol

Impression : Printer Trento, srl

ISBN : 978-2-37922-150-7

N° d'édition : 150-01

Retrouvez-nous sur Facebook et Instagram








Dépôt légal : mars 2021

Printed in Italy



Légende

Afin de vous aider dans votre découverte des plantes belles et comestibles, nous avons mentionné par un pictogramme la partie comestible de chaque plante.

-  Feuille
-  Fruit
-  Fleur
-  Racine, bulbe, tubercule
-  Graine
-  Tige
-  Bourgeon

Didier Willery
Pascal Garbe

Toutes les **PLANTES** **BELLES ET COMESTIBLES**

ulmer



AVANT-PROPOS

Nous aimons tous deux les plantes, et en particulier toutes celles qui se mangent.

Pascal, tout aussi passionné de cuisine que de jardin, et Didier, fasciné par la diversité des formes et des variations. Notre amitié et nos échanges réguliers depuis près de 30 années se concrétisent par des jardins qui n'ont jamais vraiment connu de limite entre les plaisirs du regard et ceux du palais. Nos deux jardins personnels sont progressivement devenus « déco-mestibles », en même temps qu'ils s'enrichissaient constamment de nouveautés à tester en culture et en cuisine.

Au fait des dernières avancées en matière de plantation par nos contacts avec les paysagistes et passionnés du monde entier, imbibés des techniques de cultures permanentes bien avant qu'un terme (trop souvent galvaudé) ne le mette à la mode, nous profitons l'un comme l'autre de jardins à la fois dessinés et spontanés, botaniquement très riches, colorés et attrayants toute l'année, naturellement biodiversifiés et équilibrés, et surtout faciles à entretenir. Aucun pesticide, presque pas d'arrosages et des récoltes continues...

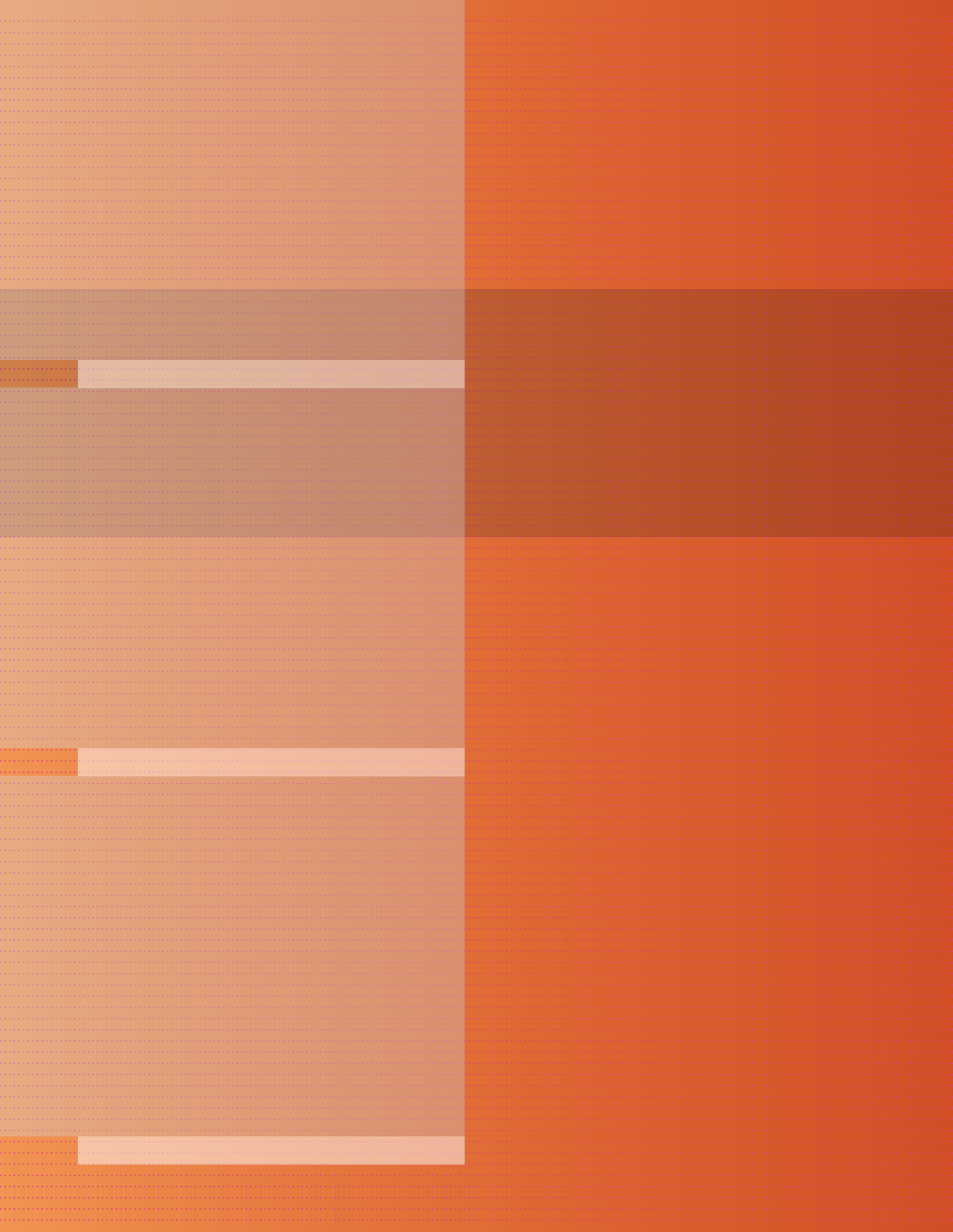
Il était temps de coucher sur le papier un aperçu des belles plantes comestibles que nous avons découvertes au fil des années, des couleurs qui rendent plus attrayants les légumes ou les fruits classiques, aux plantes recluses parmi les « ornementales » mais qui ont de réelles qualités gustatives. Ayant une passion pour les feuillages colorés et toutes les plantes qui n'ont pas des couleurs habituelles, ces cultivars viennent grossir les listes. Pourquoi cultiver et déguster une plante banale et verte si une version

plus colorée permet « en même temps » de réjouir l'esprit ? Toutefois, malgré le titre qui suppose l'exhaustivité, nous avons réduit nos choix aux plantes qui ont vraiment une saveur notable, un bel intérêt esthétique et que l'on peut récolter facilement en suffisance dans un jardin particulier. Il pourra donc manquer l'une ou l'autre comestible peu goûteuse ou à l'intérêt vraiment limité. Certaines plantes encore peu connues des amateurs les plus avertis manquent aussi à l'appel mais nous aurons ainsi la possibilité de compléter cet opus.

Nous avons donc écrit ce livre à quatre mains, Didier, au jardin, décrivant les plantes avec les déclinaisons de variétés, et Pascal, en cuisine, insistant sur les saveurs, les époques de cueillettes et les préparations les plus favorables. Plusieurs complices « étoilés » ou gastronomes ont spontanément désiré étoffer de leurs propres expériences ce recueil botanico-culinaire ; qu'ils en soient à nouveau tous sincèrement et très chaleureusement remerciés.

Juste un dernier avertissement avant de tourner les pages avec gourmandise et délectation. Certaines variétés ne sont encore que très « confidentielles » et très difficiles à trouver. Mais nous les avons acquises au hasard de visites de pépinières, de fêtes des plantes ou de sites internet sans passe-droit particulier ; les obtenir n'est donc pas impossible. Gageons que les projecteurs braqués sur elles permettront d'attiser la curiosité de pépiniéristes sérieux et motivés, mais aussi des cuisiniers et des gourmets. Outre le carnet d'adresses disponible en fin d'ouvrage, nous publions régulièrement sur les réseaux sociaux les liens pour partager nos trouvailles les plus géniales.

Dès que l'occasion se présente, nous aimons déguster nos jardins respectifs et tester de nouvelles saveurs.



MANGEZ DU BEAU !

**Cultivez et cuisinez
des plantes
belles & comestibles**



AU JARDIN : COMPOSITION ET PLANTATION

On oppose souvent jardin productif et jardin ornemental. Le jardinier choisit l'un ou l'autre, ou, s'il veut à la fois profiter d'un beau cadre et pouvoir nourrir sa famille, il distingue un « potager » et/ou un « verger », du décor végétal, plus ou moins fleuri et coloré toute l'année.

Il est amusant de constater que les deux types de jardins évoluent depuis une bonne dizaine d'années et la culture des légumes, des fruits, tout comme celle des plantes ornementales se calque de plus en plus sur les modèles « naturels ». La « permaculture », la « forêt comestible » vont dans le même sens que les jardins naturalistes ou « botanistes », qui utilisent la diversité des végétaux pour tirer parti au mieux des sol et du climat afin de cultiver plus facilement avec un minimum de « travail », d'arrosages, et d'apports extérieurs.

Nous vous proposons de franchir un pas supplémentaire et d'abolir les frontières entre ces « cultures » différentes, et de ne plus faire de distinction entre les plantes ornementales et les plantes comestibles. Beaucoup de légumes et de fruits ont de réelles qualités esthétiques, et un grand nombre de plantes ornementales peuvent être utilisées à des fins culinaires. Certes, il existe déjà de nombreux « potagers » décoratifs et on trouve toujours un certain charme à un verger de plein vent, sous les arbres, où les fleurs s'épanouissent comme dans une prairie mi-ombragée, mais le fin du fin est pour nous de pouvoir entourer la maison d'une végétation, qui nourrisse à la fois le corps et réjouisse l'esprit, tout en n'étant pas une charge pour le jardinier ni un mouiroir pour la petite faune de nos régions.

Organisé de manière traditionnelle, le jardin d'essais de Didier foisonne de plantes ornementales et comestibles. La diversité végétale permet une auto-régulation des maladies et parasites, réduit les arrosages et les entretiens, tout en offrant des feuilles, fleurs, fruits, bulbes et tubercules tout au long de l'année.

BESOIN DE BEAUTÉ

Nous avons presque autant besoin de beauté que de nourriture. Jusqu'ici, la beauté dans le contexte végétal signifie « fleurs », mais de plus en plus, on comprend « couleur ». La couleur, c'est la vie ! La couleur des fleurs, mais aussi des fruits, des tiges, des branches, ainsi que leur forme ou leur texture... tout ce qui ravit l'œil. Les plantes comestibles, qu'elles soient potagères, aromatiques, condimentaires, officinales, qui se déclinent en cultivars plus colorés sont donc nos favorites et composent le corps de ce livre. Certains fruitiers à feuilles pourpres plutôt que vertes, des fruits de couleur insolite, des légumes à feuillage panaché ou bleuté, etc. ; tous contribuent à égayer tout au long de l'année notre lopin, et donc notre vie. La couleur « anormale » des fleurs, des feuilles, des fruits n'affecte généralement pas leur productivité ni leur goût.

Les voyages, mais surtout les ouvrages des ethnobotanistes* basés sur les plantes sauvages européennes ou de différentes parties du monde, nous enseignent les utilisations culinaires des plantes dans leur contexte originel. Or, nous en cultivons un nombre de plus en plus important dans nos jardins au travers d'une gamme végétale ornementale qui ne cesse de s'accroître et de se diversifier depuis une trentaine d'années. Le fameux *Houttuynia cordata*, que l'on connaît surtout chez nous sous la variété à feuilles panachées 'Chameleon', est l'un des légumes les plus prisés au Vietnam (sous le nom de « Fish Herb » ou de « Viet Fish Mint »). Les jardiniers qui connaissent sa végétation couvre-sol très volontaire réalisent facilement que c'est une source de cueillettes inépuisable et qui ne nécessite aucun soin pour produire (mais il faut se familiariser avec son arôme puissant mêlant poisson et agrumes...).

* Entre autres : François Couplan, Pierre Lieutaghi, etc. (voir bibliographie).



Houttuynia 'Chameleon' (entre autres) au pied de jeunes pommiers colonnaires.

BESOIN DE DIVERSITÉS

On peut, grâce à des variétés ornementales, rendre les potagers et vergers traditionnels plus jolis et plus agréables au point d'en faire des jardins à vivre à part entière. Le potager et ses pratiques ancestrales restent un « milieu » de vie pour les légumes traditionnels devenus dépendants d'un sol aéré, arrosé, entretenu. Mais pour nous, il est plus simple encore de ne pas dédier d'espace particulier aux plantes comestibles, et de les intégrer à la végétalisation d'un espace, pour en faire un jardin agréable dans lequel on récolte des fruits, des feuilles et des fleurs comestibles qui permettent de « débanaliser » ou diversifier davantage notre alimentation, ce qui,



Au pied des vignes, l'ail et les autres plantes aromatiques génèrent une ambiance saine.

de l'avis de nombreux spécialistes, est bénéfique à notre santé.

La diversité apportée par les « ornementales comestibles » permet également d'envisager la culture d'une autre manière. Au lieu de rassembler dans un seul lieu des plantes sensibles à divers parasites et maladies, on les disperse dans l'ensemble du jardin et on les mélange entre elles et avec d'autres plantes, pour créer des compositions ornementales. Le mélange est toujours bénéfique car :

- on augmente les voisinages avec des plantes « répulsives » pour les parasites et maladies,
- on tire mieux parti du sol et de ses éléments, qui s'aggrave naturellement par la diversité végétale

qui s'y développe. Autrement dit : chaque plante est considérée comme un engrais « vert », qui enrichit le sol en lui restituant des matières qu'elle seule y puise. Alors qu'une « monoculture » épuise le sol des mêmes éléments puisés par toutes les plantes identiques, le mélange lui, l'enrichit. Il suffit de laisser tomber naturellement les feuilles en automne, puis de couper les restes de tiges sèches en fin d'hiver.

BESOIN DE NATURE

Bien exploiter la diversité végétale permet de mieux occuper l'espace et le temps, par exemple en superposant les plantes. Ainsi, des bulbes (ail, lis) disposés sous un tapis couvre-sol (houltuynia, fraisiers panachés) s'insèrent entre des vivaces (hémérocalle), des petits buissons (groseilliers à maquereaux, baies de mai), eux-mêmes ombragés par des arbustes (amélanchiers, sureaux), heureux de profiter de l'ombrage léger des sorbiers et des néfliers, à leur tour protégés par un grand noyer. Des grimpances s'étalent sur l'un ou l'autre étage, occupant peu de place au sol, mais assurant un beau volume de feuillages, fleurs et/ou fruits.

En l'absence de ligneux (arbres et arbustes), les annuelles, bisannuelles, bulbes et autres vivaces se succèdent très rapidement au même endroit, assurant chacune son petit show. Dans une prairie alpine, on peut ainsi dénombrer près de 80 espèces différentes au mètre carré, qui se succèdent durant les quelques semaines estivales. Il n'est pas impossible d'imiter cette abondance.

Plusieurs études monteraient que les plantes spontanées comestibles seraient bien plus nutritives que leurs cousines potagères, notamment parce qu'elles poussent là où elles le souhaitent, dans des sols non perturbés ni « enrichis » et parce que leur croissance est « normale ». Leur enracinement puissant et profond leur assure une richesse minérale incomparable, qui devient autant de nutriments bénéfiques à notre santé. Cultiver de manière naturaliste implique de choisir les plantes pour le sol et le climat dont vous disposez, mais aussi de laisser

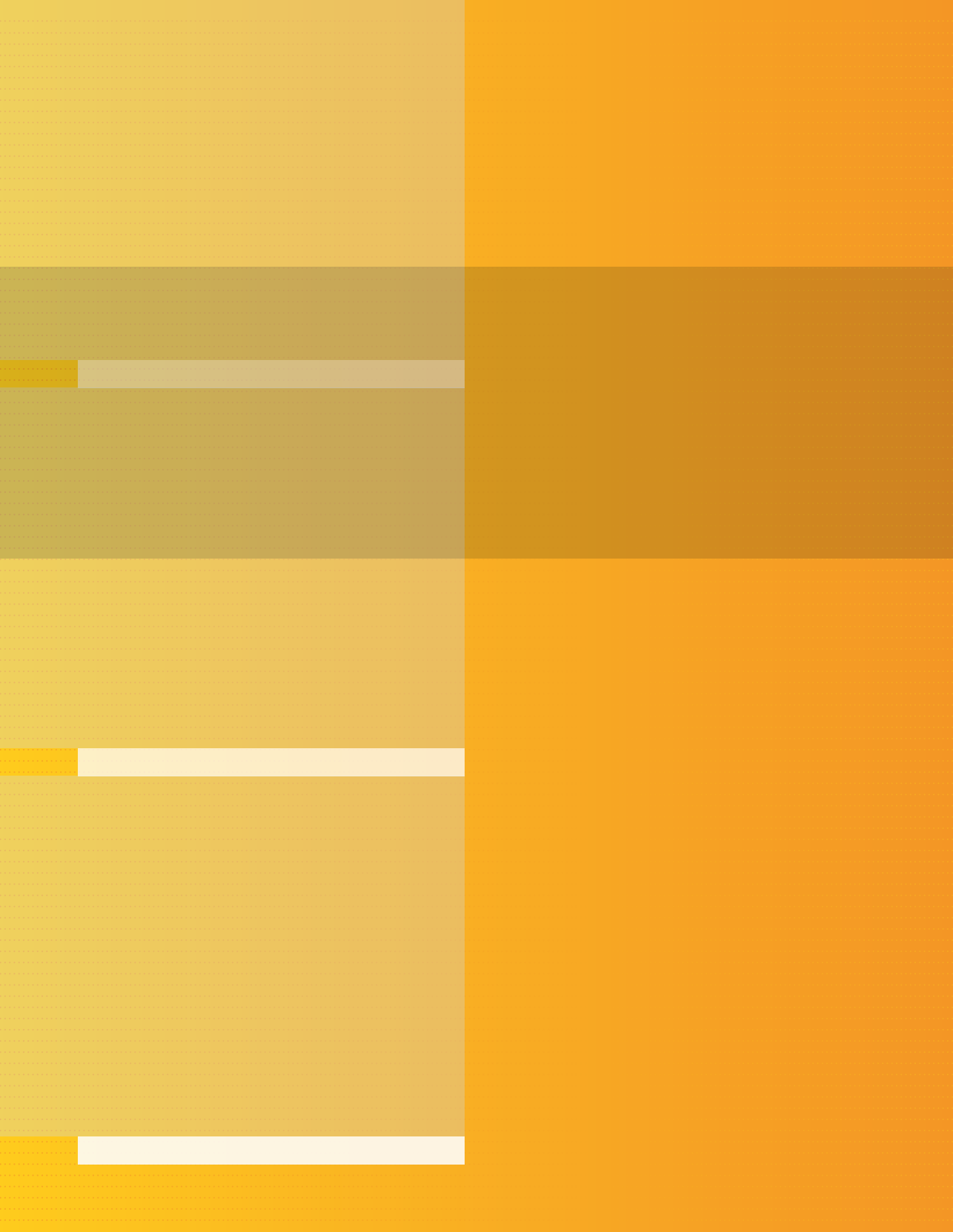
les plantes se ressemer là où elles le souhaitent. Les semis spontanés sont donc, en théorie, « meilleurs » que les plantes repiquées. Pensez-y avant de mettre au compost celles qui poussent où vous ne l'avez pas décidé. Les « désherbages » des chemins sont autant de récoltes quand on connaît la « comestibilité » de plantes.



Chez Pascal, le patio abrite de nombreux pots « prêts à consommer », à portée de main.



Groseilles dans un écran de ruban de bergère (*Phalaris arundinacea* 'Picta').



LES COMESTIBLES ORNEMENTALES

Parmi les espèces d'ordinaire cultivées pour leur production, il existe des variétés plus colorées, plus décoratives. Plus belles que les comestibles traditionnelles, mais avec les mêmes qualités nutritives, aromatiques, condimentaires ou officinales, elles permettent d'aménager des massifs aussi beaux que bons, ou des potagers qui ne se résument plus à de tristes alignements pratiques. Dans les petits jardins, ces plantes offrent des solutions intéressantes à l'éternel dilemme : jardin productif ou ornemental ? Pourquoi choisir, quand on peut avoir les deux ?



BEAUX ARBRES FRUITIERS

Beaucoup sont naturellement beaux, et le palissage et la formation peuvent leur donner une allure bien plus intéressante encore, tout en permettant de les cultiver dans de plus petits espaces. Fleurs, feuillage, port et fruits, ils cumulent toutes les qualités qui se succèdent tout au long de l'année.

Profitez mieux de leurs qualités décoratives en les mélangeant aux autres plantes du jardin plutôt que de les regrouper dans un verger. La diversité des végétaux et des insectes qu'ils attirent aux alentours suffit souvent à maintenir les arbres fruitiers en bonne santé sans recourir à des traitements phytosanitaires.

◆ AMANDIER



PRUNUS X AMYGDALOPERSICA

Au jardin : issu de croisements entre amandiers et pêchers, ce sont de petits arbres que l'on peut cultiver jusqu'à Paris en situation abritée (près d'un mur exposé au sud). Fleurs blanches très précoces (début à mi-mars). Fruits peu charnus, à coque dure dont on consomme la graine (amande). Plein soleil. En sol profond, bien drainé et à l'abri des courants d'air.

Cultivars recommandés :

- 'Angelique' : grandes fleurs roses simples.
- 'Spring Glow' : abondante floraison rose soutenu en mars, et feuilles pourpres.

En cuisine : les amandes se récoltent en juin-juillet si vous souhaitez les consommer fraîches avant la complète maturité. Si par contre vous les préférez plus sèches, vous pourrez les récolter à la fin de l'été. Fraîches, elles sont délicieuses émincées sur un dessert ou une entrée.

Un vieux pommier éclairci dont on laisse les branches s'allonger et se plier naturellement sous le poids des fruits est devenu la pièce maîtresse d'une partie du jardin. Son ombre accueille fougères, fuchsias, etc.



Amandier 'Angelique'



Amandier à feuilles pourpres 'Spring Glow'



Figuiers cultivés en cépée, en recoupant à la base les branches de plus de 3 ans.



'Ice Crystal': figuier compact



Figuiers 'Panaché'

◆ FIGUIER

FICUS CARICA



Au jardin : tous les figuiers sont de beaux arbres, aux feuilles plus ou moins découpées et au port souvent étalé en vieillissant. L'évolution climatique les rend de plus en plus faciles à cultiver dans les régions septentrionales, surtout si on les plante en plein soleil, à l'abri des vents froids, dans un sol bien drainé. Ils atteignent en moyenne 4 m et se taillent facilement.

Cultivars recommandés :

- **'Panaché'**: fruits striés de jaune, parfois les branches aussi.
- **'Ice Crystal'**: port plus nain et buissonnant, feuilles petites et fortement dentées.

En cuisine: il est préférable d'utiliser les figues panachées crues afin de garder cet effet esthétique. Elles sont très parfumées et la chair rouge, particulièrement sucrée, est délicieuse. Comme pour toutes les variétés de figues, vous pourrez utiliser également les feuilles pour faire des papillotes. Les figues de 'Ice Crystal' ont une saveur légèrement acidulée et très parfumée. Elles seront idéales cuites en tarte, en confiture ou en chutney. Vous pouvez aussi les utiliser crues avec un fromage ou une viande froide. Les feuilles sont moins adaptées à la cuisson en papillote.

◆ NOISETIER

CORYLUS AVELLANA

Au jardin: arbuste robuste et rustique, de culture facile dans les endroits peu éventés. Remarquable au moment de la floraison en chatons au milieu de l'hiver qui donne de belles draperies, il produit en septembre et octobre les noisettes si recherchées. Soleil, mi-ombre ou ombre, à l'abri des vents desséchants. Tous sols frais. 4 m.

Cultivars recommandés:

- 'Anny's Red Dwarf': feuillage pourpre et développement restreint. 2 m.
- 'Aurea': feuilles dorées, très lumineuses au printemps, bois et chatons orange.



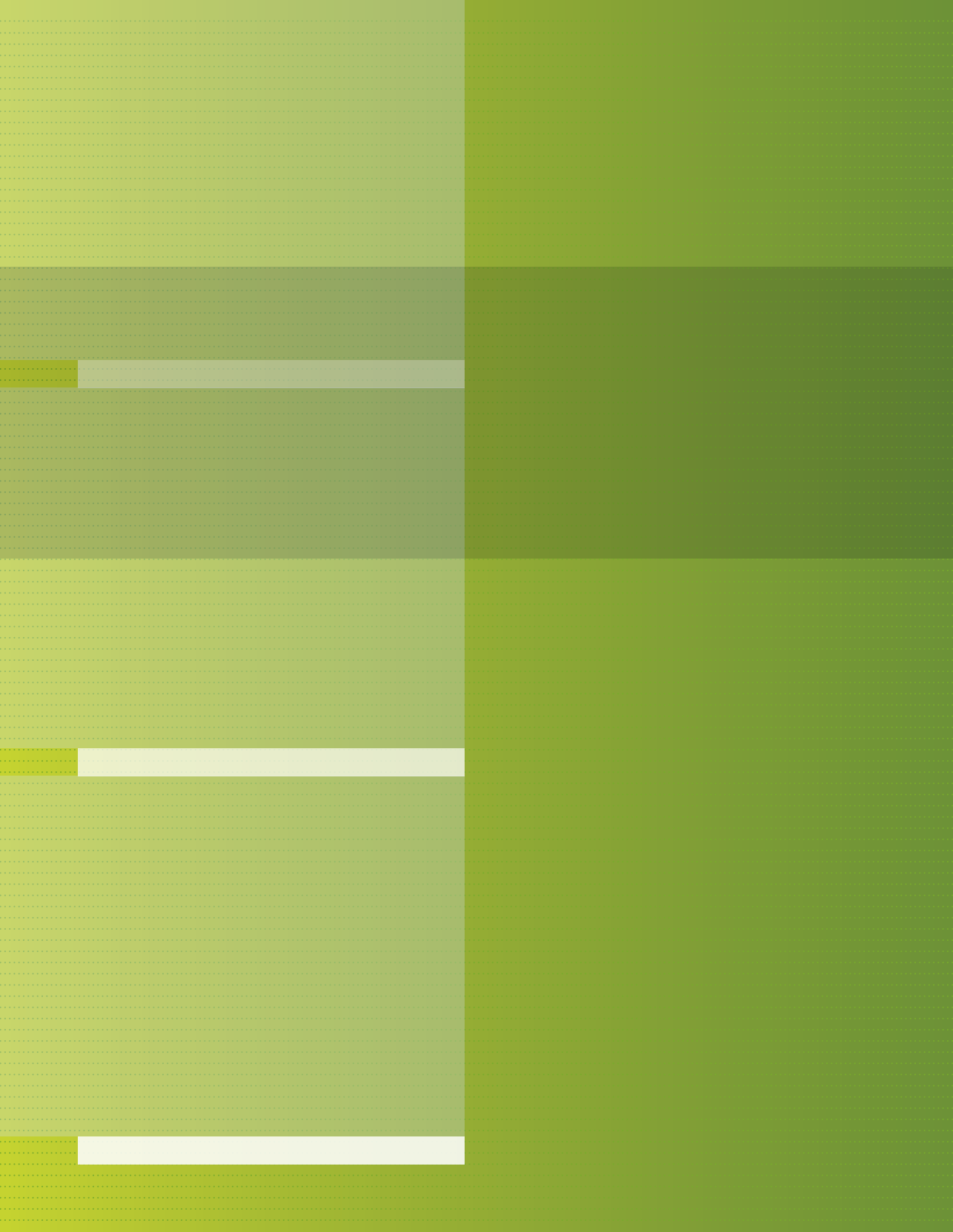
Noisetier à feuilles dorées, lumineux à mi-ombre



'Anny's Red Dwarf': noisetier pourpre nain



'Contorta': noisetier tortueux



LES ORNEMENTALES COMESTIBLES

On les plante pour leur beauté et on découvre qu'elles sont comestibles. L'idéal est de les cultiver dans le sol et le climat qui leur convient car alors, les plantes poussent facilement sans demander d'apports d'engrais, ni d'arrosages. Moins sensibles aux maladies, elles sont aussi plus riches en nutriments surtout si on les laisse se ressemer et se développer là où elles l'ont choisi. Plus goûteuses, plus nourrissantes et meilleures pour la santé, elles réalisent aussi le rêve de nombreux jardiniers: récolter sans travailler!



ANNUELLES ET BISANNUELLES

Faciles à semer et de développement rapide, elles sont aussi très généreuses et, semées entre mars et mai, elles permettent des cueillettes abondantes durant une grande partie de l'été. Elles aiment les mêmes sols que les légumes du potager et peuvent y être mélangées, mais elles s'avèrent également parfaites pour meubler rapidement une nouvelle plantation le temps que des arbustes ou vivaces s'installent.

◆ ANGÉLIQUE DES BOIS À FLEURS ROSES



ANGELICA SYLVESTRIS 'VICAR'S MEAD'

Au jardin : très belle variante à feuilles pourpre foncé et aux élégantes fleurs roses. Culture très facile en terre ordinaire, argileuse, fraîche, au soleil ou à mi-ombre. 1,50 m. Planter de jeunes sujets en septembre, mars ou avril ; ils vivront 2 à 3 ans, rarement plus, mais se ressèmeront aux alentours.

- *A. atropurpurea* et *A. gigas* : lui ressemblent, mais le feuillage est moins coloré tandis que l'inflorescence est pourpre.

En cuisine : pétioles et tiges s'utilisent comme celles de l'angélique officinale (*A. archangelica*), même s'ils s'avèrent moins aromatiques.

◆ AGASTACHE



AGASTACHE SP.

Au jardin : de jolies touffes de tiges verticales aux feuilles plus ou moins allongées et odorantes, terminées chacune par un épi de fleurs bleues, blanches, orangées, saumonées, etc., elles-mêmes très aromatiques. Culture facile en sol riche et frais. Semis en juin pour une plantation en septembre et floraison l'année suivante ; on peut aussi installer des jeunes plantes du commerce au printemps. Les plus rustiques se ressèment parfois, mais rarement en abondance. Multiplication facile par bouture herbacée (pour pérenniser les cultivars).

Les coquelicots se ressèment là où le sol a été remué avant ou pendant l'hiver.



'Vicar's Mead' : jeune feuille bien pourpre



A. sylvestris 'Vicar's Mead', aux belles fleurs roses



Agastache 'Blue Boa'
entremêlée avec une arroche pourpre.

Cultivars recommandés :

- *A. foeniculum* (syn. : *A. anethiodora*, *A. anisata*) et *A. rugosa* : touffes imposantes de feuilles évoquant les orties à odeur plus ou moins anisée. 1 m. Survit parfois 3 à 5 ans.

-- 'Blue Fortune', 'Blue Bonnet', 'Blue Boa' : épis bien bleus.

-- 'Black Adder' : épis bleu violacé, très foncé.

-- 'Golden Jubilee' : feuilles dorées et fleurs bleues.

-- 'Alabaster' : fleurs blanches.

-- 'Red Fortune' : fleurs roses.

- *A. mexicana*, *A. aurantiaca*, *A. cana* et leurs hybrides : fleurs de coloris chauds, jaunes, orangés, saumonés. Demande plus de chaleur. Survit rarement l'hiver.

-- 'Acapulco Orange' : fleurs orange saumoné, petites feuilles grisées. 50 cm.

-- 'Bee Trapper Orange' : fleurs jaune-orange.

-- 'Acapulco Salmon Rose' : magnifique teinte rose devenant saumoné en vieillissant, donnant un effet bicolore.



'Golden Jubilee'



'Alabaster'



'Red Fortune'

En cuisine: les feuilles et les fleurs se dégustent crues dans une salade ou pour accompagner un poisson cru. Elles ont une saveur mentholée très prononcée. Les hybrides de type *A. x mexicana* possèdent des feuilles plus petites. La saveur des feuilles diffère légèrement en fonction des espèces ou des variétés, n'hésitez pas à les tester afin de choisir celles que vous préférez.

◆ BLEUET

CENTAUREA CYANUS



Au jardin: petites fleurs ébouriffées, bleu roi, roses, blanches ou de couleurs pastel sur des tiges dressées, peu ramifiées, habillées de feuilles vertes parfois grisées. Facile à partir d'un semi-automne ou très précoce, en terre labourée. Il germe pendant l'hiver ou au tout début du printemps. 60 cm.

En cuisine: les fleurs se consomment fraîches ou séchées. Elles se marient tout particulièrement avec les fromages et les yaourts. Leur saveur est douce et légère avec des notes de miel. Séchées, elles ont une saveur plus prononcée.

◆ BUGLOSSE

ANCHUSA OFFICINALIS



Au jardin: touffe de feuilles allongées, rugueuses, produisant la seconde année (et parfois un troisième printemps) une tige verticale épaisse terminée d'un bouquet de fleurs d'un beau bleu foncé. Se ressème au soleil à mi-ombre, dans les sols drainés mais restant frais.

Cultivar recommandé:

-- '**Loddon Royalist**': grandes fleurs d'un magnifique bleu gentiane. 1 m.

En cuisine: comme toutes les Borraginacées, les feuilles d'anchusa ont une saveur délicate et légèrement iodée. Comme elles sont poilues, il est préférable de les faire blanchir ou de les émincer avant de les consommer.



Le bleuet (*Centaurea cyanus*) dans sa couleur la plus répandue

RECETTE

Tartare de dorade et fleurs de bleuets

- 1,2 kg de dorade
- Une noix de gingembre
- Quelques feuilles d'agastache
- Jus d'un yuzu
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 16 fleurs de bleuets
- Fleur de sel

- 1 Coupez la dorade en petits cubes, réservez au frais.
- 2 Ciselez les feuilles d'agastache et ajoutez-les à la dorade.
- 3 Coupez le morceau de gingembre en brunoise très fine, ajoutez-le à la dorade.
- 4 Préparez une vinaigrette légère avec l'huile d'olive, la sauce soja et le jus du yuzu. Mélangez avec la dorade. Rectifiez l'assaisonnement.
- 5 « Démontez » les fleurs de bleuet en ne gardant que les pétales. Dressez avec un cercle et parsemez de pétales de bleuet. Servez bien frais.





Un jardin beau ou productif? Pourquoi choisir, quand on peut avoir les deux ?

Les belles plantes peuvent être bonnes et les bonnes plantes peuvent être belles, c'est l'idée développée dans ce livre par Didier Willery et Pascal Garbe, au travers de plusieurs centaines de plantes qui répondent aux deux critères. Toutes les variétés les plus intéressantes sont présentées à la fois sous leurs profils « jardin » et « cuisine » et le texte est émaillé de recettes de saison et des commentaires d'une dizaine de chefs étoilés, eux-mêmes adeptes de ces délicieuses beautés. Un livre à voir... et à croquer!

ISBN: 978-2-3722-150-7



9 782379 221507

PRIX TTC FRANCE: 24,90 €