



Sommaire

<i>Préface de Marc Veyrat</i>	7
<i>Introduction – Croquez la nature...</i>	11
<i>À propos de ce livre</i>	17

Promenades Gastronomiques

19

PRINTEMPS

21

- | | |
|-------------------------|----|
| 1. Salades printanières | 21 |
| 2. Rosettes | 35 |
| 3. Jeunes pousses | 45 |

ÉTÉ

55

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1. Légumes sauvages de l'été | 55 |
| 2. Des fleurs dans nos assiettes | 75 |
| 3. Nourritures des bois | 87 |
| 4. Grignotez la montagne | 97 |
| 5. Bords de mer comestibles | 109 |
| 6. Aromates sauvages | 119 |

AUTOMNE

139

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| 1. Fruits sauvages d'automne | 139 |
| 2. Le ramassage des graines sauvages | 155 |
| 3. Les champignons | 167 |

HIVER	179
1. Compagnes hivernales	179
2. Fruits des gelées	195
3. Déterrions les racines sauvages	209

<i>Cueillir et Cuisiner</i>	217
-----------------------------	-----

PLANTES SAUVAGES ET POLLUTIONS	219
SE NOURRIR DE LA NATURE	227
LA HAUTE CUISINE DES PLANTES SAUVAGES	235

<i>Marc Veyrat</i>	239
--------------------	-----

LE MAGICIEN DES PLANTES	241
LA CUISINE DE MARC VEYRAT	245
La carte de Marc Veyrat	248
Les recettes de Marc Veyrat	251
Index des recettes	257

<i>Index des noms français</i>	259
<i>Index des noms latins</i>	263
<i>Stages découverte</i>	267
<i>Du même auteur</i>	269