

SOMMAIRE

Avant-propos.....	4
Comment utiliser ce guide.....	8
Table des recettes.....	10

Guide des espèces..... 11

Liste des fleurs toxiques.....	92
Glossaire.....	93
Pour aller plus loin.....	94
Index des noms vernaculaires.....	95
Index des noms scientifiques.....	96

Carnet de terrain..... 97

Les fleurs : un peu de botanique.....	98
Conseils pour la récolte des fleurs sauvages domestiques.....	105
Calendrier de la récolte des fleurs sauvages comestibles.....	107
Carnet d'observation des plantes à fleurs sauvages comestibles.....	108
Mes bons coins de récolte.....	118
Mes bonnes recettes.....	124