

SOMMAIRE

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

Guide des espèces 11

Glossaire.....	92
Pour aller plus loin.....	94
Index des noms communs.....	95
Index des noms scientifiques.....	96

Carnet de terrain 97

Pour déterminer les plantes sauvages.....	98
Conseils pour une bonne cueillette.....	106
Calendrier de récolte des plantes sauvages comestibles.....	108
Mes bons coins de récolte.....	110
Mes bonnes recettes.....	111