

Table des matières

Introduction • 5

Quelques recommandations importantes • 5

Reconnaissance des plantes : allons sur le terrain, utilisons nos sens • 6

Cycle de vie des plantes et cycle de cueillette • 6

Les plantes annuelles • 7

Les plantes bisannuelles • 7

Les plantes vivaces • 8

L'art culinaire et la santé • 8

Les saveurs et les vertus thérapeutiques • 8

Petites salades • 9

Assaisonnements et ingrédients particuliers • 10

En guise de conclusion • 10

Sigles utilisés • 11

Plantes par ordre alphabétique (voir Index) • 12-249

Bibliographie • 250

Index des plantes citées • 253

Carnet d'adresses de l'auteur • 255