

**Le 18 novembre 2022 de 16h30 à 20h
à la bibliothèque de Saint-Vincent-de-Barbeyrargues**

Pour faire connaissance avec les plantes comestibles de notre garrigue, Je vous invite à venir découvrir mon guide dédié à la cueillette de plantes et fruits sauvages comestibles en Méditerranée. Nous pourrions prolonger cette rencontre par une séance de dégustation de quelques plantes sauvages comestibles que j'aurai cueillies.

Contact : zohra.bella@gmail.com

Rejoignez mon groupe sur l'<https://www.facebook.com/groups/330565632507621>

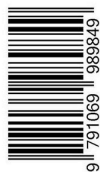
**Cueillette
de plantes
et fruits sauvages
comestibles
en Méditerranée**

Votre petit plaisir local et gratuit

Amateurs de balades en nature, passionnés d'autonomie alimentaire ou gourmets aventureux, ce **guide pratique** a été conçu pour vous. Consacré aux plantes et fruits sauvages comestibles dans les Cévennes, en Provence et sur le littoral méditerranéen, il décrit, dans un petit format parfait pour tenir dans la poche, les espèces les plus communes mais aussi les plus intéressantes du **point de vue gustatif et nutritionnel**. De la picridie au chénopode en passant par la bourrache, la salicorne ou encore les merises, ce livre propose également des **recettes faciles à réaliser**. Pour chaque plante, vous trouverez des informations botaniques de base, son habitat, ses critères de reconnaissance, sa période de floraison et de récolte et les parties à consommer. Bonne dégustation!

Zohra Bellahsène

Née et ayant grandi en Kabylie, elle vit en France depuis 40 ans. De cette enfance dans les montagnes, elle a gardé le goût et le besoin de vivre à proximité de la nature. La cueillette des plantes sauvages comestibles, à laquelle sa mère l'a initiée, y est une tradition millénaire. Cette pratique était vitale pour atteindre une autosuffisance alimentaire dans cette région très pauvre. Cette Héraultaise d'adoption poursuit la pratique de la cueillette et éprouve, aujourd'hui, l'envie de transmettre sa passion.



Prix : 12 €

Cueillette de plantes sauvages comestibles en Méditerranée

