



Un livre sur les légumes ! Certes, mais pas n'importe lesquels : les légumes d'autrefois, ceux de nos grands-parents, dont on retrouve avec délectation les saveurs presque oubliées ; les légumes venus d'ailleurs, dont on découvre les saveurs exotiques parfois inattendues. Fini les légumes punition pour les enfants à table, les légumes sont de retour et ils sont appréciés, car ils sont bons !

De la patate douce à l'igname, du manioc à l'épeautre, du chou chinois au topinambour en passant par le quinoa, la lentille, l'oca du Pérou, la stévia, la roquette, la spiruline et bien d'autres encore, Jean-Marie Pelt nous invite à une plongée dans le passé de nos nourritures terrestres et à un voyage autour du monde. Il insiste particulièrement sur leurs qualités nutritionnelles et gustatives, sans oublier leurs vertus médicales, intégrant les connaissances les plus récentes en ce domaine, car il y a beaucoup de nouvelles données scientifiques sur les légumes, justifiant pleinement la fameuse règle des « cinq fruits et légumes par jour ».

Mêlant son savoir de botaniste à ses qualités de conteur, Jean-Marie Pelt nous raconte ici la merveilleuse aventure de ces légumes d'ailleurs et d'autrefois.

- **Broché:** 242 pages
- **Editeur :** Fayard (6 mai 2015)
 - **Collection :** Documents
 - **Langue :** Français
 - **ISBN-10:** 2213680930
 - **ISBN-13:** 978-2213680934
- **Dimensions du produit:** 13,5 x 2 x 21,5 cm