

# 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 |