



LES SELS

Autrefois rare et précieux, le sel se trouve aujourd'hui partout sur nos tables et est parfois montré injustement du doigt par le corps médical. Or, il existe des sels de qualité et d'intérêt très différents en fonction de leur mode de production et leur traitement.

Au sommaire de ce livre :

- Histoire et culture des sels
- Sel et santé
- Entretien avec un artisan paludier de Guérande
- Comment reconnaître et choisir le bon sel : fleur de sel, sel gris, sel de l'Himalaya...
- Les multiples usages du sel : pour conserver, en cosmétique, pour nettoyer, etc.
- Quelques recettes originales pour mieux saler : sel aux plantes, gomasio...



Naturopathe-Iridologue, conseillère en diététique naturelle, **Hélène Pasquiet** se passionne pour l'alimentation saine et la cuisine depuis de nombreuses années. Elle anime également des cours de cuisine en Vendée. Elle est déjà l'auteur de plusieurs livres dans cette collection.

nature gourmande & bio

ISBN : 978-235035-354-8



8,90 €

Encres 100 % végétales - papier PEFC



LES SELS

Hélène Pasquiet



Nature gourmande & bio

Les sels

Hélène Pasquiet



ANAGRAMME
éditions