



Parution 12/11/2025

Délicieuses Racines sauvages

Les identifier, les récolter, les préparer

Gauthier Saillard

Le livre

À travers les époques et les cultures, les racines des plantes sauvages ont nourri les populations avant de sombrer dans l'oubli. Dans ce guide richement documenté et illustré, Gauthier Saillard partage, avec humour et émotion, sa passion pour ces trésors cachés et nous invite à redécouvrir les parties souterraines de **30 espèces de plantes sauvages communes d'Europe**.

En s'appuyant sur des témoignages historiques et son expérience sur le terrain, il dévoile non seulement l'art d'**identifier sans risque** les racines – sans oublier les possibles confusions mortelles –, mais aussi de **nombreuses façons de les préparer**. Poêlées, séchées, fermentées, confites ou même réduites en farine, elles révèlent des saveurs inattendues, tantôt sucrées, tantôt piquantes ou délicatement aromatiques.

Bousculant les idées reçues, ce livre montre comment un acte aussi élémentaire que déraciner pour se nourrir peut, s'il est guidé par un **code de cueillette responsable et des gestes simples**, participer à la régénération de la nature. Bien plus qu'un guide pratique, c'est une invitation à **réinventer notre lien au vivant** et à renouer avec les racines... de notre humanité.

L'auteur



Passionné de plantes sauvages, **Gauthier Saillard** collabore depuis 2015 avec des associations environnementales de renom et transmet ses connaissances à travers des ateliers de cuisine sauvage, des formations

longues et des sorties botaniques destinés aussi bien aux particuliers qu'aux entreprises et aux associations. Autodidacte, il a mené de nombreuses explorations consacrées aux racines de plantes comestibles.



77682 - 15 x 21 cm - 256 pages - 25 €
9 782359 812015

Les points forts

- Le premier livre en Europe entièrement consacré à ce sujet.
- Un manuel de référence pour identifier et récolter les racines comestibles de 30 plantes sauvages d'Europe.
- Des fiches détaillées, illustrées et assorties de conseils culinaires.
- Des explications claires sur les confusions potentiellement mortelles, afin d'éviter toute erreur d'identification
- Des anecdotes historiques, des témoignages de terrain et usages traditionnels d'hier et d'aujourd'hui.

À découvrir également



3 782359 811810

Contact presse

Florence Lamotte 05 81 91 31 36 – relationsmedias@piktos.fr