

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Bimestrielle**

Audience : **120000**

Sujet du média : **Maison-Décoration**



Edition : **Novembre - décembre 2023 P.94**

Journalistes : **JOSELIN RIVOIRE ET MARIE ARNOULD**

Nombre de mots : **105**

LIVRES

PAR JOSELIN RIVOIRE ET MARIE ARNOULD



Les plantes légumières (racines – feuilles et fruits)

Gérard Tremblin, Abderrazak Marouf, éd. **Edp sciences**, 120 p. et 132 p., 12 €

Ces deux livres de la collection des Cahiers de biologie végétale appliquée décrivent, pour une trentaine de légumes-racines, et autant de légumes-feuilles et -fruits, l'origine géographique, les caractéristiques botaniques et les conditions de culture optimales. Chose originale, ils précisent les qualités nutritionnelles de chaque plante et l'intérêt des composés non nutritifs tels que les antioxydants ou les fibres qui améliorent le fonctionnement du corps et réduisent le risque de certaines maladies liées au mode de vie.