



bio

Hélène Pasquier

Les miels bio Butinez de plaisir

De plus en plus précieux face à la rareté inquiétante des abeilles, le miel mérite toute notre attention. En effet, ce concentré de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments est un trésor à préserver. Outre ses propriétés antibactériennes, antiseptiques, digestives, le miel est régénérateur, rééquilibrant et antistress.

Au niveau du goût, il existe autant de saveurs que de fleurs (lavande, tilleul, pin, eucalyptus...). Chaque miel est unique. Ses vertus thérapeutiques varient d'un type de miel à l'autre, en fonction des fleurs et des plantes dont il est issu. Redécouvrez le plus vieil édulcorant naturel, sans conservateur et sans produit chimique. Apprenez à distinguer les différents miels et à le cuisiner tout en douceur pour butiner de plaisir...

- Un essaim de bienfaits nutritionnels
- Les éclairages d'un apiculteur
- Des recettes gourmandes, cosmétiques et thérapeutiques.



Naturopathe-Iridologue, conseillère en diététique naturelle, Hélène Pasquier 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 *Galettes végétales*, de *bonnes protéines pour une belle forme* et de *Flocons bio*, dans cette même collection.

ISBN : 978235035265-7



8,90 €

Nature Gourmande & bio

Encres 100 % végétales - papier PEFC



Nature Gourmande & bio

Les miels bio

Butinez de plaisir

Hélène Pasquier



oligoéléments



antiseptiques



apaisants



fructose



glucose



digestifs



ANAGRAMME
éditions