

NOUVEAUTE

SEPTEMBRE 2008

Tous les bienfaits de la Châtaigne

AUTEUR : **Claudine DEMAY et Françoise BON**

COLLECTION : **Nature Gourmande et Bio**

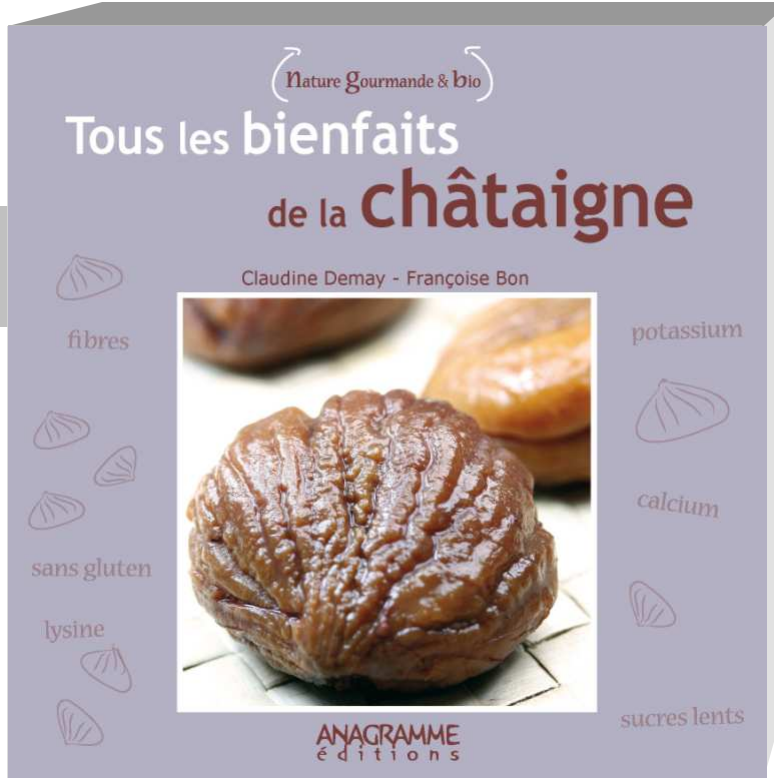
PRESENTATION : **Couverture souple**

FORMAT : **14,5 x 14,5 cm**

NBRE DE PAGES : **72**

PRIX PUBLIC : **8.90 €**

ISBN : **978-2-35035-191-9**



Fruit de l'automne, la châtaigne cache sous sa robe luisante un trésor de bienfaits et **évoque l'âme d'un terroir** ...L'**Ardèche**, premier département castanéicole du territoire français, est sa terre d'élection et a fait du châtaignier son symbole.

Cet arbre majestueux parfois tricentenaire est cultivé en terrasses, aménagées par l'homme pour domestiquer les pentes de ces paysages typiques à la beauté sauvage. Le châtaignier est fortement ancré depuis des siècles dans les traditions locales : l'ardéchois a appris au fil du temps à le valoriser dans son ensemble, son bois, ses feuilles et surtout ses fruits ... La châtaigne sert de point de repère au fil des saisons avec un point fort à l'automne l'époque de la récolte qui rassemble les villageois autour de la fête ...

Avec succès, le châtaignier a su traverser les épreuves du temps (des maladies graves comme l'encre ou le chancre, l'exode rural ...) grâce à la détermination et au savoir faire d'une poignée de producteurs bio engagés comme celui que nous rencontrons dans cet ouvrage. L'AOC « châtaigne d'Ardèche » obtenue en juin 2006 est une véritable récompense pour la filière castanéicole ardéchoise, une reconnaissance officielle des spécificités de ce fruit impliqué dans le développement économique d'une région et la conservation d'un paysage unique.

Mais au-delà de la protection d'un patrimoine, l'obtention de cet AOC devrait permettre à la châtaigne, réduite à sa réputation de « farineux » de redorer le blason de ce **fruit complet, énergétique, sans gluten** ... et gastronomique ! Naturellement sucrée et savoureuse la châtaigne présente l'avantage de pouvoir être préparée sans artifice. Aujourd'hui, grâce à l'offre de produits nouveaux à base de châtaigne, la mise en œuvre de ce fruit peut devenir rapide et aisée.

Ce livre vous enseigne les bienfaits et les utilisations de :

- **la châtaigne entière**
- **la farine de châtaignes**
- **les flocons de châtaignes**
- **la purée de châtaignes**

Exemples de recettes : Pain maison à la farine de châtaignes, velouté de potiron à la châtaigne, brownies aux flocons de châtaignes, gâteau épicié à la crème de châtaignes, flan de châtaignes...

Grâce à Françoise et Claudine, la châtaigne bio va vous révéler ses secrets gourmands pour s'inviter plus souvent sur votre table de fête mais aussi à vos repas quotidiens, en accompagnement ou en dessert ! *Découvrez comment la châtaigne peut se glisser dans une soupe, une pâte brisée, une quiche, des crêpes, des pains, des salades, des flans ...* Par magie, naîtra alors une ambiance de chaleur et de bien-être ...

Les Auteurs : Conseillère en diététique depuis plus de 20 ans, formée à la naturopathie et à la macrobiotique, **Françoise Bon** dispense des cours en région Rhône-Alpes pour se familiariser avec une alimentation saine, équilibrée et biologique. Son objectif : permettre à chacun de se réapproprier son capital santé. Elle est l'auteur de « Petits déjeuners et goûters bio » paru dans la même collection.

Claudine Demay, Agronome, passionné de cuisine saine, bio et créative. Auteur de « Recettes au Quinoa (Ed°Marabout). Investie dans l'innovation de produits alimentaires bio depuis 15 ans (chez un leader français de l'alimentation bio), elle est attachée à la châtaigne, un fruit de son terroir ... !

Lieux de résidence : La Voulte sur Rhône (07) + Peaugres (07)