



Aliments fermentés, aliments santé :

## Description

méthodes, conseils et recettes

Marie-Claire FRÉDÉRIC et Guillaume STUTIN

13,50€ - 6 mai 2021 Éditions Alternatives



Les aliments fermentés existent depuis la plus lointaine préhistoire et sont une mine de bienfaits pour la santé. En effet, la fermentation améliore la digestibilité des aliments. Elle rend les minéraux mieux assimilables. Elle détruit certaines substances nocives. Elle réduit le lactose et permet une meilleure assimilation du gluten. Elle produit des antiseptiques qui nous protègent des pathogènes. Et surtout elle enrichit les aliments en vitamines, acides aminés, et en probiotiques, si précieux au bon fonctionnement de notre intestin et à celui de notre système immunitaire. Avec les

méthodes détaillées dans ce livre, les **conseils** et les **40 recettes** adaptables à l'infini, à vous aider à élaborer en toute sécurité ces merveilleux et délicieux aliments fermentés.

## Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

## Tags

1. aliments
2. aliments fermentés
3. recette
4. santé

**date créée**

21 mai 2021

**Auteur**

cblancke

default watermark