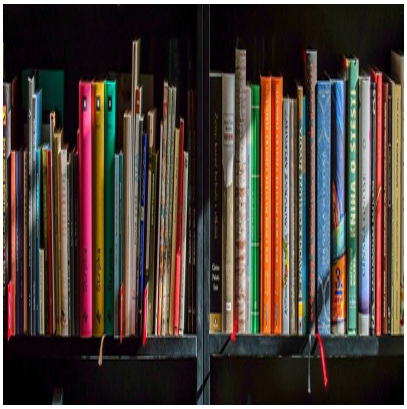


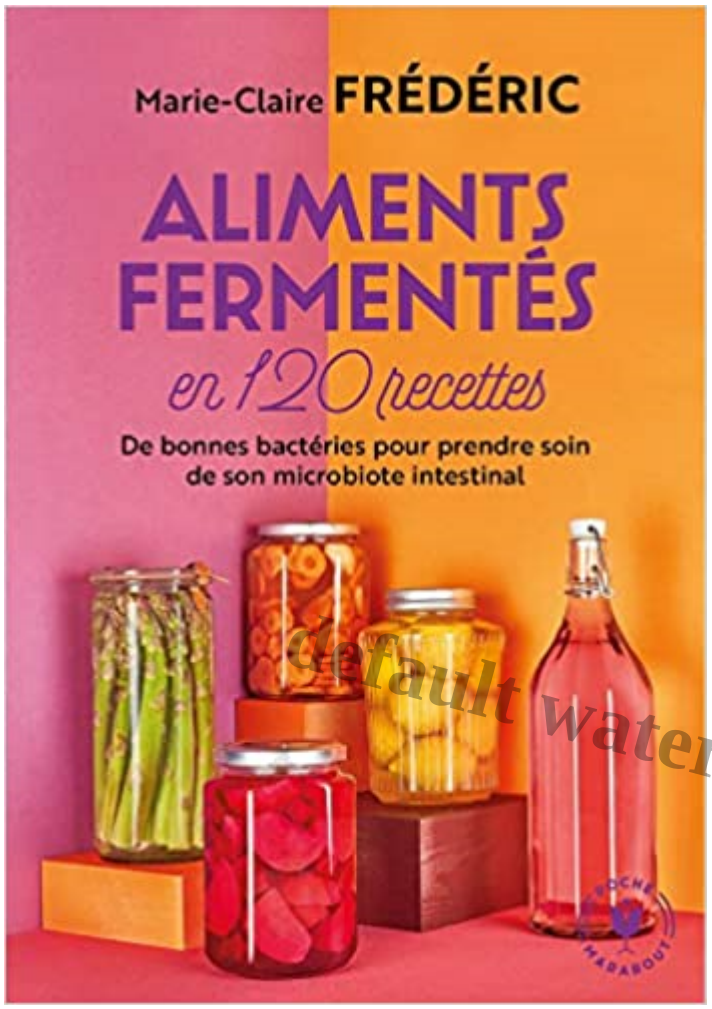
Aliments fermentÃ©s en 120 recettes â??

Description

default watermark

Marie-Claire FRÃ?DÃ?RIC

6,90â?¬ Poche Marabout SantÃ© â?? 2 janvier 2020 EAN : 9782501150330



default watermark

Vous vous demandez si avec les aliments fermentÃ©s, on ne voudrait pas vous faire avaler des aliments avariÃ©sâ?¦ Bien au contraire !
La fermentation lactique permet dâ??enrichir les aliments de millions de bonnes bactÃ©ries â?? ainsi quâ??en minÃ©raux, vitamines et enzymes â?? et de mieux les conserver.
Vous consommez dÃ©jÃ cornichons, olives, moutarde, yaourts (ouâ?¦ caviar), passez donc Ã la vitesse supÃ©rieure !

Apprenez Ã prÃ©parer, conserver et cuisiner lÃ©gumes, viandes, poissons, cÃ©rÃ©ales et produits laitiers fermentÃ©s : plus digestes, plus riches en vitamines, reminÃ©ralisants, antiseptiques, dÃ©toxifiants, ils deviendront les alliÃ©s de votre santÃ©!

Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric

Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric est journaliste culinaire. Elle partage ses recettes, ses adresses et ses coups de coeur sur ses **blogs** **dumie-letdusel.com** et **nicrunicuit.com**. Elle est Ã©galement lâ??auteure de **Ni cru ni cuit paru aux Ã©ditions Alma.**

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. aliments fermentÃ©s
2. recette

date crÃ©Ã©e
21 mai 2021
Auteur
cblancke

default watermark