

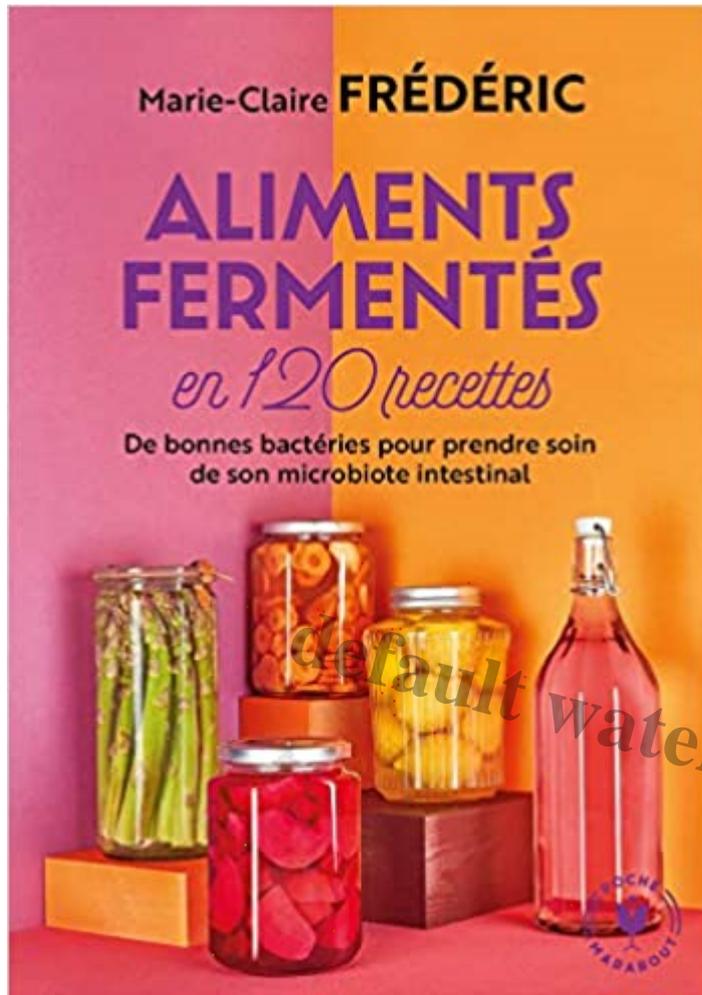


Aliments fermentés en 120 recettes €

Description

Marie-Claire FRANCE RIC

6,90€, Poche Marabout Santé € 2 janvier 2020 EAN : 9782501150330



Vous vous demandez si avec les aliments fermentés, on ne voudrait pas vous faire avaler des aliments avariés? Bien au contraire !

La fermentation lactique permet d'enrichir les aliments de millions de bonnes bactéries ainsi qu'en minéraux, vitamines et enzymes et de mieux les conserver.

Vous consommez déjà cornichons, olives, moutarde, yaourts (ou caviar), passez donc à la vitesse supérieure !

Apprenez à préparer, conserver et cuisiner légumes, viandes, poissons, céréales et produits laitiers fermentés : plus digestes, plus riches en vitamines, reminéralisants, antiseptiques, détoxifiants, ils deviendront les alliés de votre santé!

Marie-Claire Frédéric

Marie-Claire Frédéric 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 également l'auteure de **Ni cru ni cuit paru aux Éditions Alma**.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. aliments fermentés
2. recette

date création

21 mai 2021

Auteur

cblancke

default watermark