

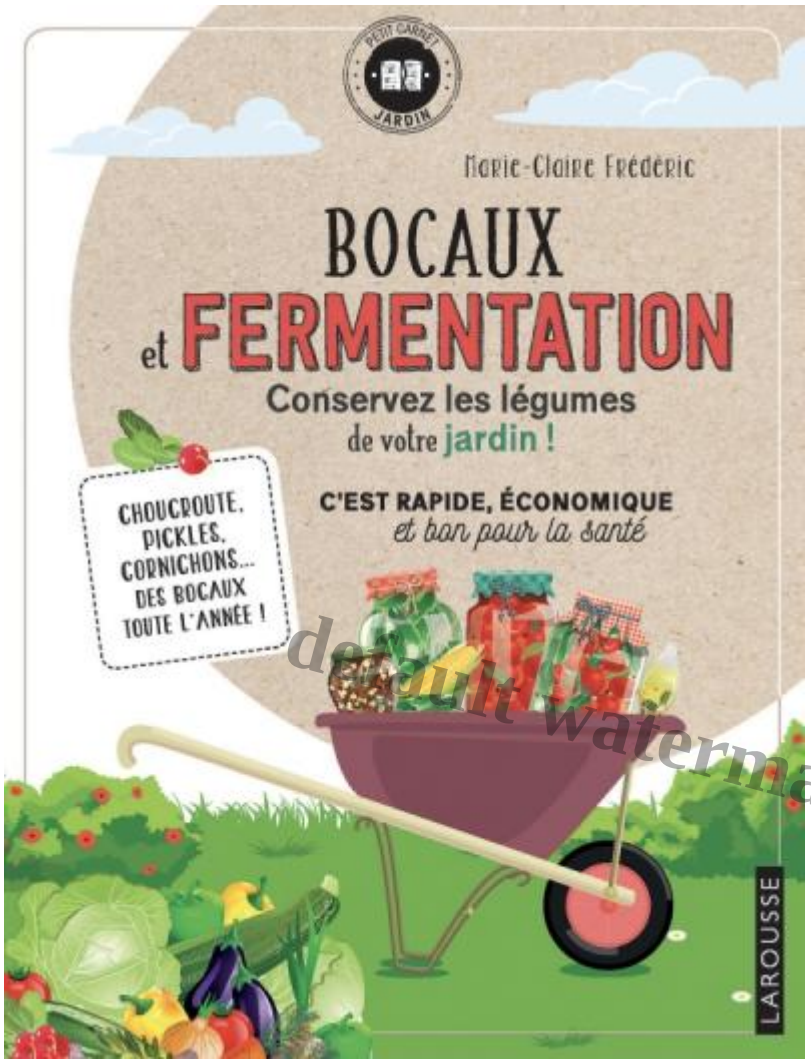
Bocaux et fermentation

Description

default watermark

Marie-Claire FRÃ?DÃ?RIC

Ã?D Larousse 03/03/2021 â?? 5,95â?¬ â?? EAN : 9782036000780



Faites fermenter les lÃ©gumes de votre jardin!

Câ??est rapide, Ã©conomique et bon pour la santÃ©!

Haricots verts, cornichons, potirons, choux-raves, betteraves, carottesâ?¦ votre potager se montre trÃ¨s gÃ©nÃ©reux? Que faire de tous ces lÃ©gumes? Comment les conserver le plus simplement possible? Sobre en Ã©nergie, dâ??une simplicitÃ© incroyable, la lactofermentation est faite pour vous!

MÃ©thode de conservation ancestrale, la lacto-fermentation est utilisÃ©e partout dans le monde, depuis la choucroute alsacienne au kimchi corÃ©en. Une jarre ou un bocal, des lÃ©gumes, un peu de sel, de lâ??eau, des aromates, on ferme, on laisse fermenter plusieurs jours Ã tempÃ©rature ambiante et câ??est prÃªt! Les toxines Ã©ventuelles sont dÃ©truites, les vitamines et les minÃ©raux sont prÃ©servÃ©s, des probiotiques sont gÃ©nÃ©rÃ©s, de nouvelles saveurs apparaissentâ?¦ et les bocaux se conservent plusieurs annÃ©es!

Pickles de radis, haricots verts suris, kimchi de potiron, navets Ã la libanaiseâ?¦ conservez vos lÃ©gumes durablement et dÃ©couvrez de nouvelles saveurs!

Le **Kimchi** est le plat de base de la **cuisine corÃ©enne**. Il existe diffÃ©rentes sortes de Kimchi. Il peut se prÃ©parer avec des sauces variÃ©es. Le Kimchi est du **chou fermentÃ© aux Ã©pices** (dâ??oÃ¹ son odeur assez forte). Câ??est donc comme le fromage franÃ§ais, plus Ã§a sent, plus il est bon!

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. bocaux
2. fermentation
3. jardin
4. lÃ©gume

default watermark

date crÃ©Ã©e
21 mai 2021
Auteur
cblancke