

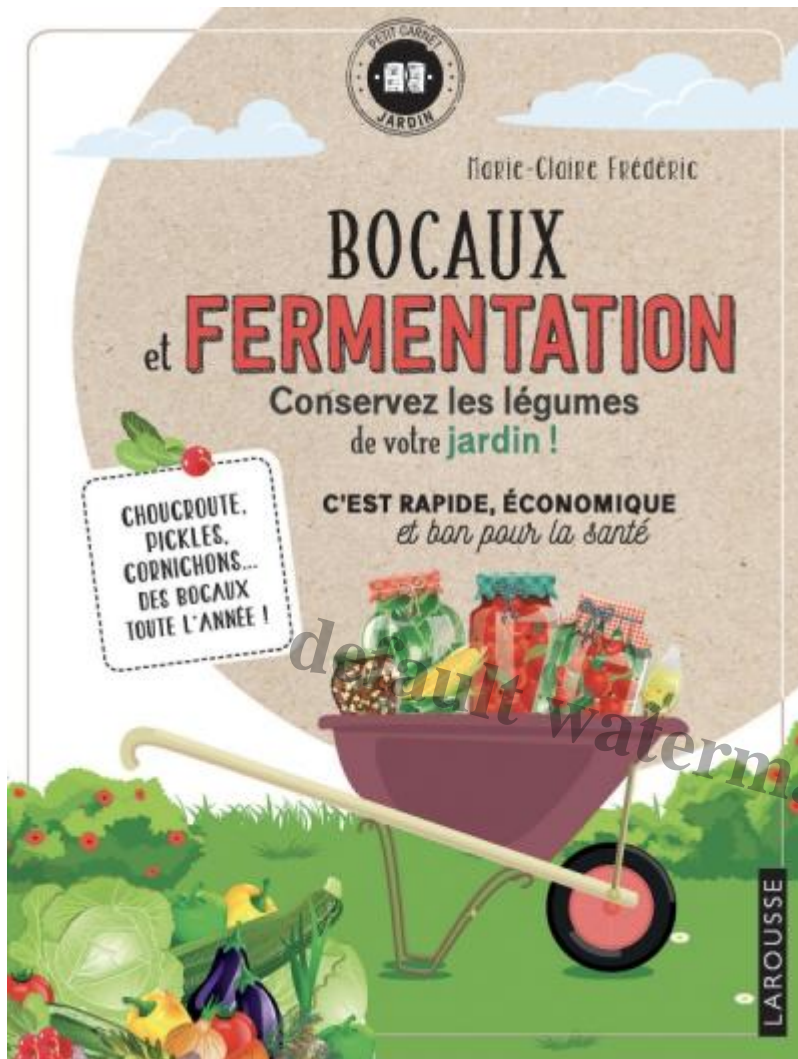


Bocaux et fermentation

Description

**Marie-Claire FRÃ?DÃ?RIC**

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



**Faites fermenter les légumes de votre jardin!**

**C'est rapide, économique et bon pour la santé!**

Haricots verts, cornichons, potirons, choux-raves, betteraves, carottes... votre potager se montre très généreux! Que faire de tous ces légumes? Comment les conserver le plus simplement possible? Sobre en énergie, d'une simplicité incroyable, la lactofermentation est faite pour vous!

Méthode de conservation ancestrale, la lacto-fermentation est utilisée partout dans le monde, depuis la choucroute alsacienne au kimchi coréen. Une jarre ou un bocal, des légumes, un peu de sel, de l'eau, des aromates, on ferme, on laisse fermenter plusieurs jours à température ambiante et c'est prêt! Les toxines éventuelles sont détruites, les vitamines et les minéraux sont préservés, des probiotiques sont générés, de nouvelles saveurs apparaissent... et les bocaux se conservent plusieurs années!

Pickles de radis, haricots verts suris, kimchi de potiron, navets à la libanaise... conservez vos légumes durablement et découvrez de nouvelles saveurs!

Le **Kimchi** est le plat de base de la **cuisine coréenne**. Il existe différentes sortes de Kimchi. Il peut se comparer avec des sauces variées. **Le Kimchi est du chou fermenté aux épices** (d'où son odeur assez forte). C'est donc comme le fromage français, plus ça sent, plus il est bon!

### Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

### Tags

1. bocaux
2. fermentation
3. jardin
4. légumes

### date créée

21 mai 2021

### Auteur

cblancke

default watermark