



Fermentation naturelle Nouvelle édition

Description

La révolution des aliments vivants : économiques & bons pour la santé !

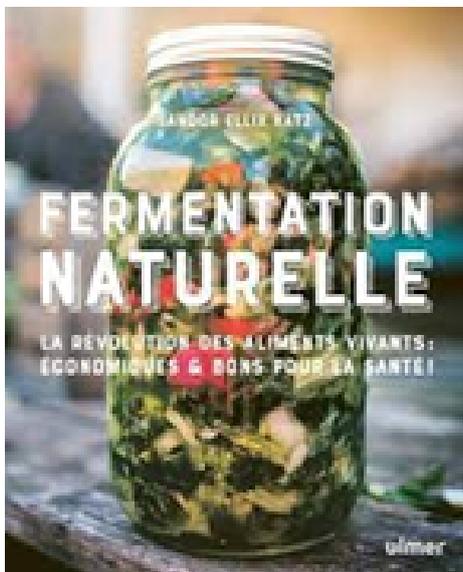
Sandor Ellix KATZ

Traduit par Pierre Bertrand

Janvier 2024

29,90 €

Éditeur : Ulmer ISBN : 978-2-37922-370-9



Un tour d'horizon mondial de toutes les techniques de fermentation naturelle pour produire soi-même, de façon économique, des aliments bons, sains et qui se conservent longtemps.

LE LIVRE À L'ORIGINE DE LA RÉVOLUTION DES ALIMENTS FERMENTÉS

Si consommer des produits fermentés est excellent pour notre santé, c'est aussi un moyen de conserver les aliments, un art culinaire, une aventure multiculturelle et un acte militant : quoi de plus engagé que de faire soi-même ce qui nous nourrit, de se réapproprier savoirs et savoir-faire, et de refuser la standardisation de notre modèle alimentaire ?

Dans ce livre, Sandor Ellix Katz, « l'improbable rock star de la scène culinaire américaine » selon le New York Times, propose son tour du monde de la fermentation et présente des techniques simples pour préparer de multiples boissons et aliments fermentés autour des légumes, des légumineuses, des céréales, des fruits et des produits laitiers.

Labneh, ricotta, pancakes au levain, pain de seigle, soupe de miso, tempeh, vinaigre de cidre, hydromel aux herbes, bière de gingembre, kombucha, vins de fleurs sauvages... autant de recettes qui réhabilitent cette alimentation vivante aux nombreux bienfaits. Une invitation à explorer le monde de la fermentation et à cultiver notre lien avec la terre.

Sommaire

Réhabiliter les produits fermentés, des aliments aux nombreux bienfaits

- Plaidoyer pour la coexistence avec les microbes

- De la micro-biodiversité et de la nature vivante dans son corps

Les aliments vivants, l'humanité et le phénomène de la fermentation

- La science se penche sur un phénomène déroutant

- Louis Pasteur et la naissance de la microbiologie

Face à la standardisation, à l'uniformité et à la production de masse

- Les stimulants fermentés et les débuts de la mondialisation

- Résister à la marchandisation de la culture

Un guide pratique pour faire soi-même ses fermentations

- Faites-le vous-même

- Des limites floues

- Équipement et ingrédients de base

- Repousser les frontières de l'expérimentation, élargir son savoir

Chapitre 1 Légumes fermentés

Salage à sec

Choucroute et variantes

Fermenter dans de grands récipients

Navets aigres

Légumes fermentés peu salés ou sans sel

Dans la saumure

Pickles aigres

Ail en saumure

Mélange de légumes en saumure

Boisson digestive et base de soupe « Câpres » de cosses : asclépiade, boutons de cresson des fontaines, gousses de radis

Kimchi

Baechu kimchi, kimchi de chou

Rêve de radis

Kimchi de légumes-racines : radis, bardane, cresson, topinambour, carotte

Kimchi de fruits

Autres techniques, autres légumes fermentés

Gundruk himalayen

Nuka-zuke, pickles japonais au son de riz

Kvas ukrainien de betterave, Kaanji indien et Salgam Suyu turc

Comment intégrer les légumes fermentés à vos repas ?

Chapitre 2 Boissons légèrement fermentées

Embouteillage et effervescence

Activateur : ferments sauvages

Kvas de fraise

Activateur : levain de gingembre

Levain de gingembre

Bière de gingembre

Activateur : petit-lait

Bière de Guyana à la patate douce, bière-mabi

Activateur : kombucha

Kombucha, fermentation primaire

Soda de kombucha, fermentation secondaire

Activateur : kéfir d'eau

Kéfir d'eau

Soda de kéfir d'eau au raisin

Soda de kéfir d'eau au kaki

Activateur : levure

Soda à la framboise et à l'eau de rose

Champagne sec fantaisie

Chapitre 3 Produits laitiers fermentés et alternatives véganes

Yaourt

Yaourts

Labneh, fromage de yaourt

Kishk ou kechek

Dough, boisson gazeuse persane au yaourt fermenté

Kéfir de lait

Kéfir de lait

Fromages

Fromage fermier

Paneer

Présure

Fromage de chèvre

Fromage à la présure de Pinkie

Feta

Ricotta

Adaptations véganes

Lait végétal maison de courge à base de kéfir

Yaourt végétal

Crème aigre de tournesol

Chapitre 4 Céréales fermentées

Trempage

Sauvegarde des graines et liberté des semences

Gruaux, farines digestes et pains sans gluten

Ogi, gruau de millet africain

Gruau d'avoine

Maïs et nixtamalisation

Nixtamalisation

Gv-no-he-nv, boisson de maïs aigre cherokee

Injera, pain spongieux éthiopien

Ragoût de patate douce & cacahuète

Pain de sarrasin infini, sans gluten

Levure et levain naturel

Démarrer et entretenir un levain naturel

Pancakes salés au levain et aux légumes

Pancakes au levain « alaskan frontier »

Kvas

Okroshka, soupe à base de kvas

Zurek polonais

Pains

Pain de céréales recyclées

Pain de seigle pur

Sonnenblumenkernbrot, pain allemand aux graines de tournesol

Hallah, brioche du sabbat

Pain afghan

Crackers au sarrasin et au seigle

Boissons fermentées à base de céréales

Amazaké

Rejuvelac

Autres fermentations de céréales

Chapitre 5 Légumineuses fermentées

Fermentations indiennes

Dosas et idlis

Chutney de noix de coco

Sambar

Miso

Miso sucré

Miso rouge

Soupe de miso

Pâte à tartiner miso et tahini

Pickles de miso et tamari

Tempeh

Tempeh de soja

Tempeh de dolique à œil noir et d'orge mondé

Tempeh au glaçage sucré et épicé, brocoli et daikon

Chapitre 6 Vins, hydromels, cidres et autres boissons alcooliques

Hooch

Vins, cidres et hydromels à base de sucres simples

T'ej, hydromel éthiopien

Hydromel aux herbes

Vins spontanés et cidre, épisode 1

Bonbonnes et barboteurs

Vieillessement : soutirage et mise en bouteille

Mise en bouteille et prise de mousse

Cidre, épisode 2

Vins de fleurs et de fruits

Vin de fraise et ses variantes aux fruits

Vin de sureau

Vin de fleurs sauvages

Champagne de gingembre

Chapitre 7 Bières

Chicha, bière des Andes

Bière de riz

Faire germer des graines : le maltage

Bouza, bière égyptienne

Bière de sorgho africaine

Tesgüino, bière indigène du Mexique

Quelques réflexions sur le brassage artisanal

Chapitre 8 Vinaigres

Vinaigre de banane

Vinaigre de vin

Vinaigre de cidre de pomme

Shrub, boisson rafraîchissante non alcoolisée à base de vinaigre

Vinagre de piña, vinaigre d'ananas mexicain

Switchel, boisson à base de vinaigre et de gingembre

Sauce au raifort

Vinaigres infusés

Haricots à l'aneth, conservés dans le vinaigre

Vinaigrette

La fermentation dans le cycle de la vie, la fertilité du sol et le changement social

Se familiariser avec la mort

On n'arrête pas le compost

Changement social

Sandor Ellix Katz fermente tout ce qui lui passe sous la main depuis 1993. Il a initié une véritable révolution culinaire aux États-Unis et dans le monde -récompensée par le prestigieux Prix James Beard (Oscar culinaire américain).

« Fermentation naturelle » est son premier livre, paru en 2003 puis dans sa nouvelle édition refondue en 2016 et traduits en 9 langues.

Les ouvrages de Katz sont aujourd'hui parmi les meilleures ventes du New York Times. Le voici enfin en français !

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cidres
2. fermentation
3. fermentation naturelle
4. hydromel
5. kéfir
6. légumes fermentés
7. produits laitiers fermentés
8. recettes
9. vins

date créée

3 mars 2024

Auteur

cblancke

default watermark