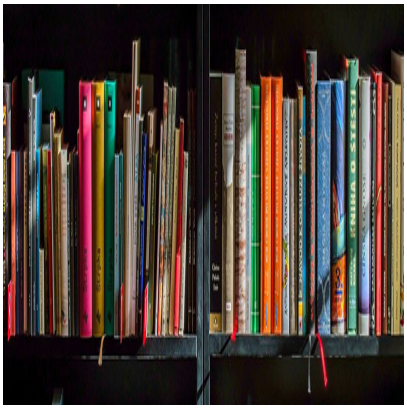


Fermentation naturelle Nouvelle Ã©dition

Description

default watermark

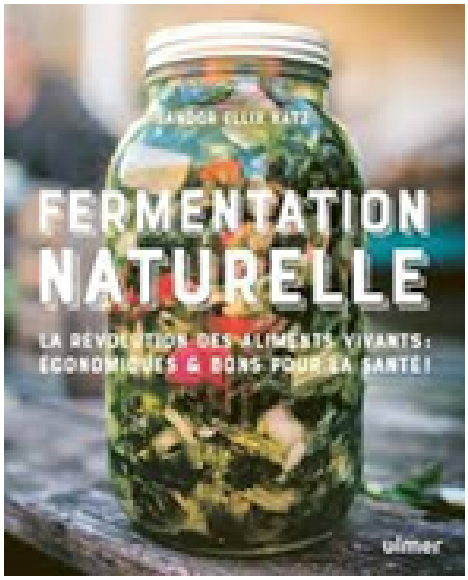
La rÃ©volution des aliments vivants : Ã©conomiques & bons pour la santÃ© !

Sandor Ellix KATZ

Traduit par Pierre Bertrand

Janvier 2024 29,90 â?¬

Ã?diteur : Ulmer ISBN : 978-2-37922-370-9



Un tour dâ??horizon mondial de toutes les techniques de fermentation naturelle pour produire soi-mÃªme, de faÃ§on Ã©conomique, des aliments bons, sains et qui se conservent longtemps.

LE LIVRE Ã? Lâ??ORIGINE DE LA RÃ?VOLUTION DES ALIMENTS FERMENTÃ?S

Si consommer des produits fermentÃ©s est excellent pour notre santÃ©, câ??est aussi un moyen de conserver les aliments, un art culinaire, une aventure multiculturelle et un acte militant : quoi de plus engagÃ© que de faire soi-mÃªme ce qui nous nourrit, de se rÃ©approprier savoirs et savoir-faire, et de refuser la standardisation de notre modÃ¨le alimentaire ?

Dans ce livre, Sandor Ellix Katz, Â« lâ??improbable rock star de la scÃ¨ne culinaire amÃ©ricaine Â» selon le New York Times, propose son tour du monde de la fermentation et prÃ©sente des techniques simples pour prÃ©parer de multiples boissons et aliments fermentÃ©s autour des lÃ©gumes, des lÃ©gumineuses, des cÃ©rÃ©ales, des fruits et des produits laitiers.

Labneh, ricotta, pancakes au levain, pain de seigle, soupe de miso, tempeh, vinaigre de cidre, hydromel aux herbes, biÃ¨re de gingembre, kombucha, vins de fleurs sauvagesâ?¦ autant de recettes qui rÃ©habilitent cette alimentation vivante aux nombreux bienfaits. Une invitation Ã explorer le monde de la fermentation et Ã cultiver notre lien avec la terre.

Sommaire

default watermark

RÃ©habiliter les produits fermentÃ©s, des aliments aux nombreux bienfaits

Plaidoyer pour la coexistence avec les microbes

De la micro-biodiversitÃ© et de la nature vivante dans son corps

Les aliments vivants, lâ??humanitÃ© et le phÃ©nomÃ¨ne de la fermentation

La science se penche sur un phÃ©nomÃ¨ne dÃ©routant

Louis Pasteur et la naissance de la microbiologie

Face Ã la standardisation, Ã lâ??uniformitÃ© et Ã la production de masse

Les stimulants fermentÃ©s et les dÃ©buts de la mondialisation

RÃ©sister Ã la marchandisation de la culture

Un guide pratique pour faire soi-mÃªme ses fermentations

Faites-le vous-mÃªme

Des limites floues

Ã?quipement et ingrÃ©dients de base

Repousser les frontiÃ¨res de lâ??expÃ©rimentation, Ã©largir son savoir

Chapitre 1 LÃ©gumes fermentÃ©s

Salage Ã sec

Choucroute et variantes

Fermenter dans de grands rÃ©cipients

Navets aigres

LÃ©gumes fermentÃ©s peu salÃ©s ou sans sel

Dans la saumure

Pickles aigres

Ail en saumure

MÃ©lange de lÃ©gumes en saumure

Boisson digestive et base de soupe Â« CÃ¢pres Â» de cosses : asclÃ©piade, boutons de cresson des fontaines, gousses de radis

Kimchi

Baechu kimchi, kimchi de chou

RÃªve de radis

Kimchi de lÃ©gumes-racines : radis, bardane, cresson, topinambour, carotte

Kimchi de fruits

Autres techniques, autres lÃ©gumes fermentÃ©s

Gundruk himalayen

Nuka-zuke, pickles japonais au son de riz

Kvas ukrainien de betterave, Kaanji indien et Salgam Suyu turc

Comment intÃ©grer les lÃ©gumes fermentÃ©s Ã vos repas ?

Chapitre 2 Boissons lÃ©gÃ¨rement fermentÃ©es

Embouteillage et effervescence

Activateur : ferments sauvages

Kvas de fraise

Activateur : levain de gingembre

Levain de gingembre

BiÃ¨re de gingembre

default watermark

Activateur : petit-lait

BiÃ¨re de Guyana Ã la patate douce, biÃ¨re-mabi

Activateur : kombucha

Kombucha, fermentation primaire

Soda de kombucha, fermentation secondaire

Activateur : kÃ©fir dâ??eau

KÃ©fir dâ??eau

Soda de kÃ©fir dâ??eau au raisin

Soda de kÃ©fir dâ??eau au kaki

Activateur : levure

Soda Ã la framboise et Ã lâ??eau de rose

Champagne sec fantaisie

default watermark

Chapitre 3 Produits laitiers fermentÃ©s et alternatives vÃ©ganes

Yaourt

Yaourts

Labneh, fromage de yaourt

Kishk ou kechek

Dough, boisson gazeuse persane au yaourt fermentÃ©

KÃ©fir de lait

KÃ©fir de lait

Fromages

Fromage fermier

Paneer

PrÃ©sure

Fromage de chÃ¨vre

Fromage Ã la prÃ©sure de Pinkie

Feta

Ricotta

Adaptations vÃ©ganes

Lait vÃ©gÃ©tal maison de courge Ã base de kÃ©fir

Yaourt vÃ©gÃ©tal

CrÃ¨me aigre de tournesol

Chapitre 4 CÃ©rÃ©ales fermentÃ©es

Trempage

Sauvegarde des graines et libertÃ© des semences

Gruaux, farines digestes et pains sans gluten

Ogi, gruau de millet africain

Gruau dâ??avoine

MaÃ¯s et nixtamalisation

Nixtamalisation

Gv-no-he-nv, boisson de maÃ¯s aigre cherokee

Injera, pain spongieux Ã©thiopien

RagoÃ»t de patate douce & cacahuÃ¨te

Pain de sarrasin infini, sans gluten

Levure et levain naturel

DÃ©marrer et entretenir un levain naturel

Pancakes salÃ©s au levain et aux lÃ©gumes

Pancakes au levain Â« alaskan frontier Â»

Kvas

Okroshka, soupe Ã base de kvas

Zurek polonais

Pains

default watermark

Pain de cÃ©rÃ©ales recyclÃ©es

Pain de seigle pur

Sonnenblumenkernbrot, pain allemand aux graines de tournesol

Hallah, brioche du sabbat

Pain afghan

Crackers au sarrasin et au seigle

Boissons fermentÃ©es Ã base de cÃ©rÃ©ales

AmazakÃ©

Rejuvelac

Autres fermentations de cÃ©rÃ©ales

Chapitre 5 LÃ©gumineuses fermentÃ©es

Fermentations indiennes

Dosas et idlis

Chutney de noix de coco

Sambar

Miso

Miso sucrÃ©

Miso rouge

Soupe de miso

PÃ¢te Ã tartiner miso et tahini

Pickles de miso et tamari

Tempeh

Tempeh de soja

Tempeh de dolique Ã Å?il noir et dâ??orge mondÃ©

Tempeh au glaÃ§age sucrÃ© et Ã©picÃ©, brocoli et daikon

Chapitre 6 Vins, hydromels, cidres et autres boissons alcooliques

default watermark

Hooch

Vins, cidres et hydromels Ã base de sucres simples

Tâ??ej, hydromel Ã©thiopien

Hydromel aux herbes

Vins spontanÃ©s et cidre, Ã©pisode 1

Bonbonnes et barboteurs

Vieillissement : soutirage et mise en bouteille

Mise en bouteille et prise de mousse

Cidre, Ã©pisode 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 BiÃ¨res

Chicha, biÃ¨re des Andes

BiÃ¨re de riz

Faire germer des graines : le maltage

Bouza, biÃ¨re Ã©gyptienne

BiÃ¨re de sorgho africaine

TesgÃ¼ino, biÃ¨re indigÃ¨ne du Mexique

Quelques rÃ©flexions sur le brassage artisanal

Chapitre 8 Vinaigres

Vinaigre de banane

Vinaigre de vin

Vinaigre de cidre de pomme

default watermark

Shrub, boisson rafraÃ®chissante non alcoolisÃ©e Ã base de vinaigre

Vinagre de piÃ±a, vinaigre dâ??ananas mexicain

Switchel, boisson Ã base de vinaigre et de gingembre

Sauce au raifort

Vinaigres infusÃ©s

Haricots Ã lâ??aneth, conservÃ©s dans le vinaigre

Vinaigrette

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

Se familiariser avec la mort

On nâ??arrÃªte pas le compost

Changement social

default watermark

Sandor Ellix Katz fermente tout ce qui lui passe sous la main depuis 1993. Il a initiÃ© une vÃ©ritable rÃ©volution culinaire aux Ã?tats-Unis et dans le monde -rÃ©compensÃ©e par le prestigieux Prix James Beard (Oscar culinaire amÃ©ricain).

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

Les ouvrages de Katz sont aujourdâ??hui parmi les meilleures ventes du New York Times. Le voici enfin en franÃ§ais !

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. cidres
2. fermentation
3. fermentation naturelle
4. hydromel
5. kÃ©fir
6. lÃ©gumes fermentÃ©s
7. produits laitiers fermentÃ©s

8. recettes
9. vins

date crÃ©Ã©e
3 mars 2024
Auteur
cblancke

default watermark