

Journaliste culinaire et gastronomique, auteure de recettes pour la presse écrite, **Marie-Claire Frédéric** a déjà publié une dizaine d'**ouvrages de recettes chez First** comme **Cuisine Bling Bling, Effeuillez-moi**! Aujourd'hui elle nous livre une œuvre majeure où elle décrypte les aliments fermentés. Résultat de 5 ans de travail et de recherches, cet ouvrage riche d'enseignement va, à n'en point douter, devenir une référence dans l'univers des livres dédiés à l'histoire de la gastronomie. Au fil des pages de cette vénérable encyclopédie gourmande, Marie-Claire Frédéric nous fait voyager à travers l'histoire et sur les 5 continents.

C'est un fait, depuis les temps les plus reculés et sur toute la planète les aliments et boissons fermentés constituent notre ordinaire. Il serait même possible que la fermentation des aliments (qui permet de les conserver longtemps en plus de les accommoder) ait précédé la cuisson. Passant en revue la palpitante histoire de la fermentation et des hommes Marie-Claire Frédéric nous emmène dans l'Ancienne Égypte, chez les Mésopotamiens, les Grecs, les Mayas, les Chinois, les migrants américains. Et aujourd'hui au Groenland, en Corée, au Japon, en Inde ou en Afrique. Pour nous elle évoque les dernières découvertes des archéologues, nous raconte des contes et légendes, nous propose des recettes, montre qu'une bonne partie de ce que nous absorbons remonte des millénaires et explique, avec pédagogie, les processus chimiques à l'œuvre. À l'heure où les comportements et les produits de l'industrie agro-alimentaire sont remis en cause tandis que le désir de bien manger revient sur le devant de la scène, cette encyclopédie savante et gourmande constitue un véritable événement.

<http://www.ideemiam.com/actus/a-lire/ni-cru-ni-cuit-par-marie-claire-frederic-alma-editeur.html>

Après la pasteurisation outrance du 20^{ème} siècle vous parlez d'un renouveau de la fermentation !

Oui, il y a un vrai regain d'intérêt. Des chefs d'avant-garde, comme le Français **Michel Bras** ou le Danois **René Redzepi**, reviennent des pratiques de fermentation. Aux USA, on assiste à un véritable « **Revival** » des produits fermentés en opposition aux excès de stérilisation et de standardisation de nos assiettes. Lancé par le **Slow Food**, une initiative née en Italie qui prône le retour aux produits du terroir et aux traditions culinaires dont la fermentation fait partie, ce mouvement de « **Revival** » est de plus en plus suivi par une population toujours plus colorée. Ces mêmes personnes qui militent pour la sauvegarde de la biodiversité, des forêts, des plantes, des océans, des animaux! Mais également pour une **autre biodiversité moins visible, celle de l'infiniment petit, des micro-organismes essentiels à toute vie sur terre.**

En pratique que pouvons-nous fermenter sans danger ?

De nombreux aliments. Pour vous y aider j'ai distillé dans ce livre quelques recettes faciles, comme le **magret de canard**, le **Ketchup**, le **choucroute**, les **crâpes de sarrasin**, le **Porridge**! chacun peut expérimenter chez soi la fermentation sans avoir de matériel compliqué. D'ailleurs depuis que j'ai sorti ce livre on me demande d'autres idées de recettes. Je travaille donc actuellement sur un projet de livre de recettes, de méthodes et de techniques autour de la fermentation.

La fermentation a donc encore de beaux jours devant elle?

Elle nous vient des temps anciens, à travers les siècles, a été malmenée après la découverte des bactéries par Pasteur mais revient vraiment en force ces dernières années car

on découvre ses nombreuses vertus pour nous maintenir en bonne santé.
Oui assurément l'aliment fermenté n'est pas prêt de disparaître !

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. aliments
2. aliments fermentés

date créée

21 mai 2021

Auteur

cblancke

default watermark