NI CRU, NI CUIT

Description

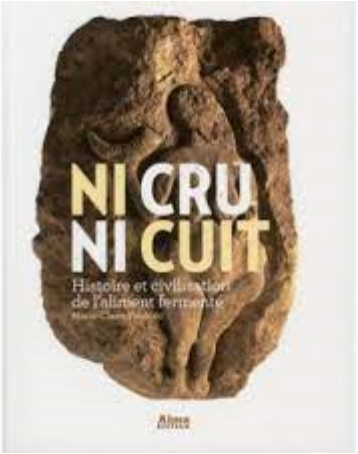
default watermark

Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric

Alma Editeur 2014 ISBN-10 : 2362791076 Prix : 29.00 EUR

Les aliments fermentÃ©s ou quand la gastronomie vous invite Ã un voyage au cÅ“ur des micro-organismes

Â« Que serait la gastronomie franÃ§aise sans ses produits fermentÃ©s ? Plus de vin, de fromage, de crÃ¨me, de beurre, de painâ€¦ Â»



Nous en mangeons quotidiennement sans le savoir, un simple jambon-beurre est Ã lui seul composÃ© de 3 aliments fermentÃ©s, le pain, le beurre et le jambon.
Dans son dernier ouvrage **Â« Ni cru, ni cuit, Histoire et Civilisation de lâ€™aliment fermentÃ© Â»** la journaliste **Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric** sâ€™est penchÃ©e sur le berceau de ces produits de notre quotidien pour faire toute la lumiÃ¨re sur ces aliments qui racontent Ã leur maniÃ¨re lâ€™histoire de lâ€™humanitÃ©.

Journaliste culinaire et gastronomique, auteure de recettes pour la presse Ã©crite, **Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric** a dÃ©jÃ publiÃ© une dizaine dâ€™**ouvrages de recettes chez First** comme **Cuisine Bling Bling, Effeuillez-moi**â€¦ Aujourdâ€™hui elle nous livre une Å“uvre majeure oÃ¹ elle dÃ©crypte les aliments fermentÃ©s. RÃ©sultat de 5 ans de travail et de recherches, cet ouvrage riche dâ€™enseignement va, Ã nâ€™en point douter, devenir une rÃ©fÃ©rence dans lâ€™univers des livres dÃ©diÃ©s Ã lâ€™histoire de la gastronomie. Au fil des pages de cette vÃ©ritable encyclopÃ©die gourmande, Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric nous fait voyager Ã travers lâ€™histoire et sur les 5 continents.

Câ€™est un fait, depuis les temps les plus reculÃ©s et sur toute la planÃ¨te les aliments et boissons fermentÃ©s constituent notre ordinaire. Il serait mÃªme possible que la fermentation des aliments (qui permet de les conserver longtemps en plus de les accommoder) ait prÃ©cÃ©dÃ© la cuisson. Passant en revue la palpitante histoire de la fermentation et des hommes Marie-Claire FrÃ©dÃ©ric nous emmÃ¨ne dans lâ€™Ancienne Ã‰gypte, chez les MÃ©sopotamiens, les Grecs, les Mayas, les Chinois, les migrants amÃ©ricains. Et aujourdâ€™hui au Groenland, en CorÃ©e, au Japon, en Inde ou en Afrique. Pour nous elle Ã©voque les derniÃ¨res dÃ©couvertes des archÃ©ologues, nous raconte des contes et lÃ©gendes, nous propose des recettes, montre quâ€™une bonne partie de ce que nous absorbons remonte Ã des millÃ©naires et explique, avec pÃ©dagogie, les processus chimiques Ã lâ€™Å“uvre. Ã€ lâ€™heure oÃ¹ les comportements et les produits de lâ€™industrie agro-alimentaire sont remis en cause tandis que le dÃ©sir de bien manger revient sur le devant de la scÃ¨ne, cette encyclopÃ©die savante et gourmande constitue un vÃ©ritable Ã©vÃ©nement.

default watermark

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

AprÃ¨s la pasteurisation Ã outrance du 20Ã¨me siÃ¨cle vous parlez dâ€™un renouveau de la fermentation !

Oui, il y a un vrai regain dâ€™intÃ©rÃªt. Des chefs dâ€™avant-garde, comme le FranÃ§ais **Michel Bras ou le Danois RenÃ© Redzepi**, reviennent Ã des pratiques de fermentation. Aux USA, on assiste Ã un vÃ©ritable **Â« Revival Â»** des produits fermentÃ©s en opposition aux excÃ¨s de stÃ©rilisation et de standardisation de nos assiettes. LancÃ© par le **Slow Food**, une initiative nÃ©e en Italie qui prÃ´ne le retour aux produits du terroir et aux traditions culinaires dont la fermentation fait partie, ce mouvement de Â« Revival Â» est de plus en plus suivi par une population toujours plus Ã©colo. Ces mÃªmes personnes qui militent pour la sauvegarde de la biodiversitÃ©, des forÃªts, des plantes, des ocÃ©ans, des animauxâ€¦ Mais Ã©galement pour une **autre biodiversitÃ© moins visible, celle de lâ€™infiniment petit, des micro-organismes essentiels Ã toute vie sur terre.**

En pratique que pouvons-nous fermenter sans danger ?

De nombreux aliments. Pour vous y aider jâ€™ai distillÃ© dans ce livre quelques recettes faciles, comme le **magret de canard**, le **Ketchup, la choucroute, les crÃªpes de sarrasin, le Porridge**â€¦ chacun peut expÃ©rimenter chez soi la fermentation sans avoir de matÃ©riel compliquÃ©. Dâ€™ailleurs depuis que jâ€™ai sorti ce livre on me demande dâ€™autres idÃ©es de recettes. Je travaille donc actuellement sur un projet de livre de recettes, de mÃ©thodes et de techniques autour de la fermentation.

La fermentation a donc encore de beaux jours devant elle?

Elle nous vient des temps anciens, a traversÃ© les siÃ¨cles, a Ã©tÃ© malmenÃ©e aprÃ¨s la dÃ©couverte des bactÃ©ries par Pasteur mais revient vraiment en force ces derniÃ¨res annÃ©es car on dÃ©couvre ses nombreuses vertus pour nous maintenir en bonne santÃ©.
Oui assurÃ©ment lâ€™aliment fermentÃ© nâ€™est pas prÃªt de disparaÃ®tre !

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. aliments
2. aliments fermentÃ©s

date crÃ©Ã©e
21 mai 2021
Auteur
cblancke

default watermark