



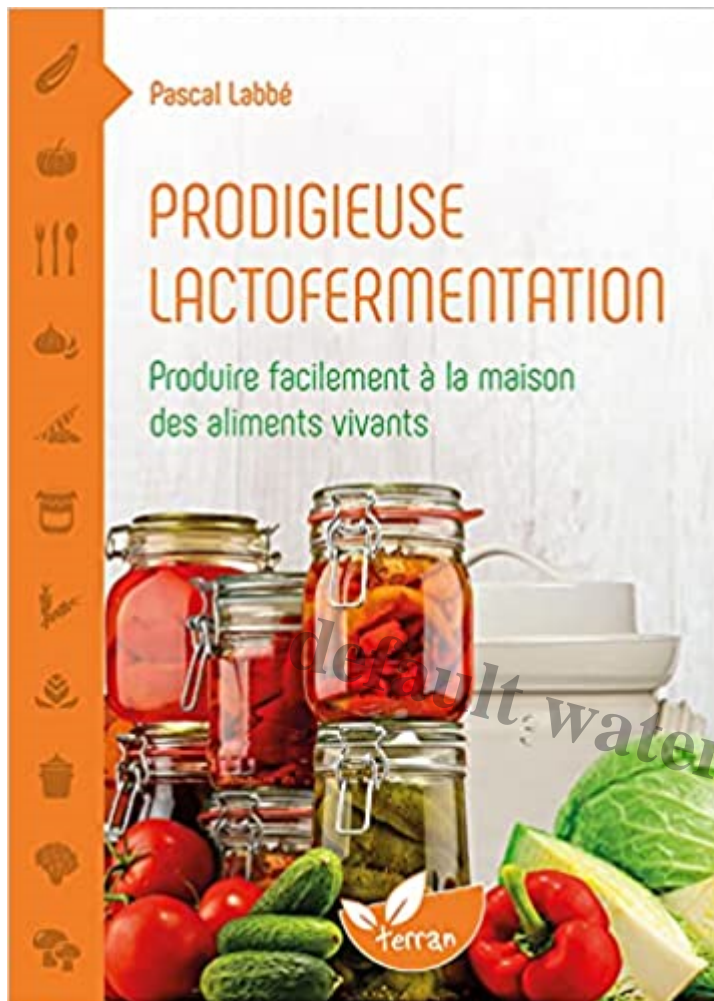
Prodigieuse lactofermentation

Description

Produire facilement Ã la maison des aliments vivants

Pascal LABBÃ?

13 novembre 2017 â?? Ã?ds de Terran â?? 10â?– ISBN : 235981091X



Produire facilement à la maison des aliments vivants.

Quand on parle de légumes lacto-fermentés, on cite communément la choucroute. Mais on peut conserver par ce procédé toutes sortes de végétaux : brocolis, carottes, champignons, haricots verts, oignons, tomates et bien d'autres!

La fermentation est une technique de conservation très ancienne. Elle est précieuse car elle permet d'obtenir, grâce aux bactéries lactiques, des aliments plus riches en vitamines, minéraux, enzymes et probiotiques et beaucoup plus digestes.

C'est si simple, de faire fermenter! Un bocal ou un pot de grés, un peu de sel et de temps suffisent pour donner naissance à des aliments traditionnels énergétiques, pouvant se garder plus d'une année, qui renforceront vos défenses immunitaires et, surtout, seront très savoureux.

Grâce à ce livre, vous maîtriserez facilement la fermentation des légumes sous forme de choucroutes, pickles et autres condiments. L'auteur livre les clés d'une lacto-fermentation réussie et répond à toutes les questions que l'on peut se poser avant d'entrer dans la partie pratique. La méthode générale à en pot de grés et en bocal de verre est détaillée pas à pas, puis les spécificités de chaque légume (durée de fermentation, proportion de sel, suggestion d'accompagnement!). La fermentation sans sel et parensemencement n'est pas oubliée. Enfin, pour apprécier encore plus ces aliments-santé, le lecteur trouvera des conseils dans

cet ouvrage de nombreux savoir-faire et de délicieuses recettes (choucroute, bortsch, coleslaw (salade chou), kimchi (chou fermenté aux épices : odeur assez forte). tartare de betterave, umeboshis (fruit de l'ume, un prunier japonais, fruit à l'aspect fripé et son goût acide est plus prononcé que celui du citron une fois qu'il est macéré).

Au Japon, le fruit du prunier japonais est appelé ume ou umebô, mais en France il est connu sous le nom d'abricot japonais.

Un ume consommé matin et soir quotidiennement permet d'éviter d'aller chez le médecin, c'est ce que dit un vieux dicton japonais qui semble être encore appliqué de nos jours par les Japonais qui croient fermement aux vertus de l'ume.

Les anglo-saxons ont un dicton fort connu et vieux de plusieurs siècles : « An apple a day keeps the doctor away » (une pomme par jour garde le docteur à distance).

Auteur

Pascal Labbé est le fils de Max Labbé, petit-fils du naturopathe Raymond Dextreit. Ce spécialiste de l'alimentation vivante anime depuis 1986 une association qui fait la promotion d'une nutrition au service de la santé (Vivre en Harmonie). Des milliers de personnes ont bénéficié de son expérience et continuent de le consulter pour l'amélioration de leur bien-être. Il est l'auteur du livre **Prodigieuses graines germées**, paru aux **Éditions de Terran**.

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. aliments
2. aliments vivants
3. lactofermentation

date créée

21 mai 2021

Auteur

cblancke