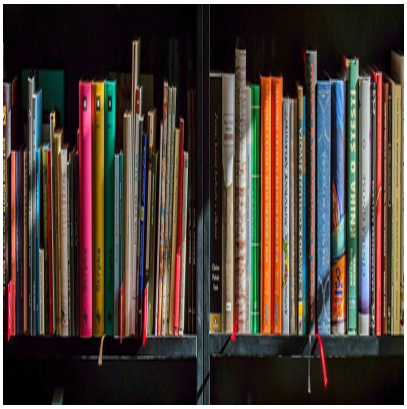


Prodigieuse lactofermentation

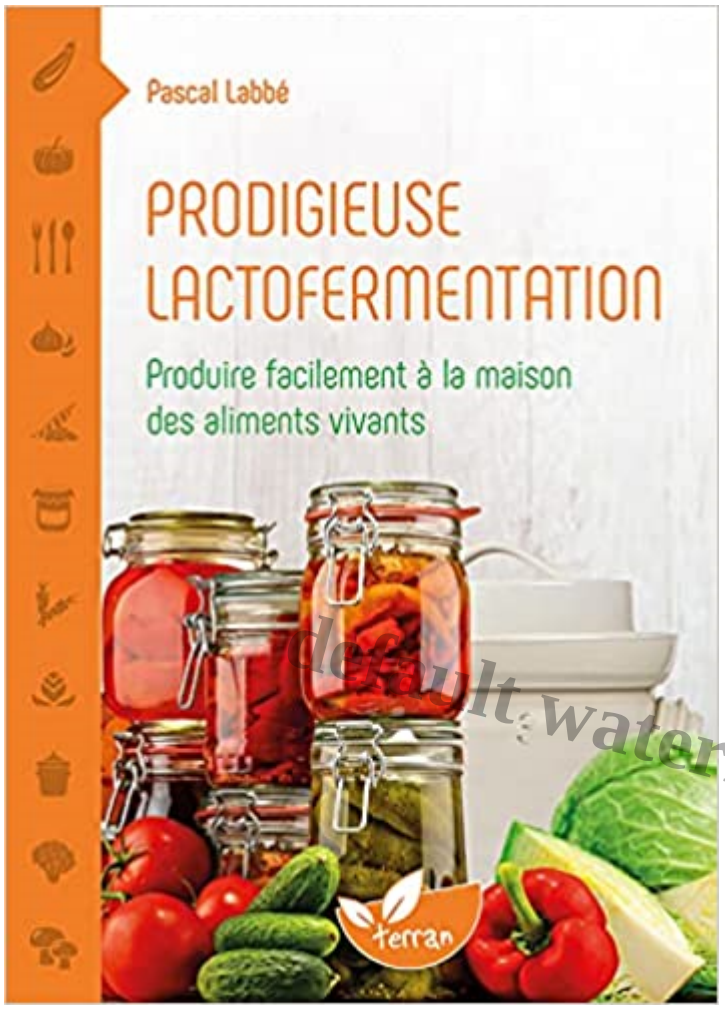
Description

default watermark

Produire facilement Ã la maison des aliments vivants

Pascal LABBÃ?

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



default watermark

Produire facilement Ã la maison des aliments vivants.

Quand on parle de lÃ©gumes lacto-fermentÃ©s, on cite communÃ©ment la choucroute. Mais on peut conserver par ce procÃ©dÃ© toutes sortes de vÃ©gÃ©taux : brocolis, carottes, champignons, haricots verts, oignons, tomates et bien dâ??autresâ?¦

La fermentation est une technique de conservation trÃ¨s ancienne. Elle est prÃ©cieuse car elle permet dâ??obtenir, grÃ¢ce aux bactÃ©ries lactiques, des aliments plus riches en vitamines, minÃ©raux, enzymes et probiotiquesâ?¦et beaucoup plus digestes.

Câ??est si simple, de faire fermenter! Un bocal ou un pot de grÃ¨s, un peu de sel et de temps suffisent pour donner naissance Ã des aliments traditionnels Ã©nergÃ©tiques, pouvant se garder plus dâ??une annÃ©e, qui renforceront vos dÃ©fenses immunitaires et, surtout, seront trÃ¨s savoureux.

GrÃ¢ce Ã ce livre, vous maÃ®triserez facilement la fermentation des lÃ©gumes sous forme de choucroutes, pickles et autres condiments. Lâ??auteur livre les clÃ©s dâ??une lacto-fermentation rÃ©ussie et rÃ©pond Ã toutes les questions que lâ??on peut se poser avant dâ??entrer dans la partie pratique. La mÃ©thode gÃ©nÃ©rale â?? en pot de grÃ¨s et en bocal de verre â?? est dÃ©taillÃ©e pas Ã pas, puis les spÃ©cificitÃ©s de chaque lÃ©gume (durÃ©e de fermentation, proportion de sel, suggestion dâ??accompagnementâ?¦). La fermentation sans sel et par ensemencement nâ??est pas oubliÃ©e. Enfin, pour apprÃ©cier encore plus ces aliments-santÃ©, le lecteur trouvera dÃ©crits dans

cet ouvrage de nombreux savoir-faire et de dÃ©licieuses recettes (choucroute, bortsch, coleslaw (salade chou), kimchi (chou fermentÃ© aux Ã©pices : odeur assez forte). tartare de betterave, umÃ©boshis (fruit de lâ??ume, un prunier japonais, fruit Ã lâ??aspect fripÃ© et son goÃ»t acide est plus prononcÃ© que celui du citron une fois quâ??il est macÃ©rÃ©)â?¦ .

Au Japon, le fruit du prunier japonais est appelÃ© â??ume ou umÃ©â?•, mais en France il est connu sous le nom dâ??abricot japonais.
Un ume consommÃ© matin et soir quotidiennement permet dâ??Ã©viter dâ??aller chez le mÃ©decin, câ??est ce que dit un vieux dicton japonais qui semble Ãªtre encore appliquÃ© de nos jours par les Japonais qui croient fermement aux vertus de lâ??ueÃ©.

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

Auteur

Pascal LabbÃ© est le fils de Max LabbÃ©, petit-fils du naturopathe Raymond Dextreit. Ce spÃ©cialiste de lâ??alimentation vivante anime depuis 1986 une association qui fait la promotion dâ??une nutrition au service de la santÃ© (Vivre en Harmonie). Des milliers de personnes ont bÃ©nÃ©ficiÃ© de son expÃ©rience et continuent de le consulter pour lâ??amÃ©lioration de leur bien-Ãªtre. Il est lâ??auteur du livre **Prodigieuses graines germÃ©es**, paru aux **Ã©ditions de Terran**.

default watermark

Categorie

1. documents
2. livre
3. SRHGx

Tags

1. aliments
2. aliments vivants
3. lactofermentation

date crÃ©Ã©e
21 mai 2021
Auteur
cblancke