



SANDOR ELLIX KATZ

FERMENTATION NATURELLE

LA RÉVOLUTION DES ALIMENTS VIVANTS:
ÉCONOMIQUES & BONS POUR LA SANTÉ!

ulmer

DÉDIÉ À JON GREENBERG (1956-1993)

Ce grand compagnon d'Act Up a été le premier à me suggérer l'idée qu'on pouvait coexister pacifiquement avec les microbes au lieu de leur faire la guerre. Je chéris Jon et tous nos semblables sceptiques, rebelles et iconoclastes qui interrogent l'opinion et les autorités dominantes. Ayez confiance dans l'avenir et que le changement continue de fermenter !



SOMMAIRE

Préface: Ce livre a changé ma vie - 11

Introduction: La fermentation, où la naissance d'un « fétiche » - 14

RÉHABILITER LES PRODUITS FERMENTÉS, DES ALIMENTS AUX NOMBREUX BIENFAITS - 22

Plaidoyer pour la coexistence avec les microbes - 27

De la micro-biodiversité et de la nature vivante
dans son corps - 31

LES ALIMENTS VIVANTS, L'HUMANITÉ ET LE PHÉNOMÈNE DE LA FERMENTATION - 34

La science se penche sur un phénomène déroutant - 38

Louis Pasteur et la naissance de la microbiologie - 39

FACE À LA STANDARDISATION, À L'UNIFORMITÉ ET À LA PRODUCTION DE MASSE - 42

Les stimulants fermentés et les débuts
de la mondialisation - 44

Résister à la marchandisation de la culture - 53

UN GUIDE PRATIQUE POUR FAIRE SOI-MÊME SES FERMENTATIONS - 56

Faites-le vous-même - 57

Des limites floues - 59

Équipement et ingrédients de base - 63

Repousser les frontières de l'expérimentation,
élargir son savoir - 66

CHAPITRE 1

LÉGUMES FERMENTÉS - 70

Salage à sec - 72

Choucroute et variantes - 73

Fermenter dans de grands récipients - 75

Navets aigres - 76

Légumes fermentés peu salés ou sans sel - 77

Dans la saumure - 80

Pickles aigres - 81

Ail en saumure - 82

Mélange de légumes en saumure - 83

Boisson digestive et base de soupe - 83

« Câpres » de cosses : asclépiade, boutons
de cresson des fontaines, gousses de radis - 84

Kimchi - 86

Baechu kimchi, kimchi de chou - 88

Rêve de radis - 91

Kimchi de légumes-racines : radis, bardane,
cresson, topinambour, carotte - 92

Kimchi de fruits - 94

Autres techniques, autres légumes fermentés - 98

Gundruk himalayen - 99

Nuka-zuke, pickles japonais au son de riz - 100

Kvas ukrainien de betterave, Kaanji indien
et Salgam Suyu turc - 103

*Comment intégrer les légumes fermentés
à vos repas ?* - 104

CHAPITRE 2

BOISSONS LÉGÈREMENT FERMENTÉES - 106

Embouteillage et effervescence - 109

Activateur : ferments sauvages - 110

Kvas de fraise - 110

Activateur : levain de gingembre - 112

Levain de gingembre - 112

Bière de gingembre - 113

Activateur : petit-lait - 114

Bière de Guyana à la patate douce, bière-mabi - 115

Activateur : kombucha - 116

Kombucha, fermentation primaire - 118

Soda de kombucha, fermentation secondaire - 119

Activateur : kéfir d'eau - 122

Kéfir d'eau - 123

Soda de kéfir d'eau au raisin - 124

Soda de kéfir d'eau au kaki - 125

Activateur : levure - 126

Soda à la framboise et à l'eau de rose - 127

Champagne sec fantaisie - 128

CHAPITRE 3

PRODUITS LAITIERS FERMENTÉS ET ALTERNATIVES VÉGANES - 130

Yaourt - 133

Yaourts - 134

Labneh, fromage de yaourt - 136

Kishk ou kechek - 137

Dough, boisson gazeuse persane au yaourt fermenté - 138

Kéfir de lait - 139

Kéfir de lait - 140

Fromages - 142

Fromage fermier - 144

Paneer - 145

Présure - 147

Fromage de chèvre - 148

Fromage à la présure de Pinkie - 149

Feta - 151

Ricotta - 152

Adaptations véganes - 154

Lait végétal maison de courge à base de kéfir - 155

Yaourt végétal - 156

Crème aigre de tournesol - 157

CHAPITRE 4

CÉRÉALES FERMENTÉES - 158

Trempage - 161

Sauvegarde des graines et liberté des semences - 162

Gruaux, farines digestes

et pains sans gluten - 164

Ogi, gruau de millet africain - 164

Gruau d'avoine - 165

Maïs et nixtamalisation - 166

Nixtamalisation - 168

Gv-no-he-nv, boisson de maïs aigre cherokee - 169

Injera, pain spongieux éthiopien - 171

Ragoût de patate douce & cacahuète - 172

Pain de sarrasin infini, sans gluten - 174

Levure et levain naturel - 178

Démarrer et entretenir un levain naturel - 180

Pancakes salés au levain et aux légumes - 182

Pancakes au levain « alaskan frontier » - 184

Kvas - 186

Okroshka, soupe à base de kvas - 187

Zurek polonais - 188

Pains - 190

Pain de céréales recyclées - 191

Pain de seigle pur - 194

Sonnenblumenkernbrot, pain allemand aux graines de tournesol - 196

Hallah, brioche du sabbat - 198

Pain afghan - 200

Crackers au sarrasin et au seigle - 202

Boissons fermentées à base de céréales - 204

Amazaké - 204

Rejuvelac - 206

Autres fermentations de céréales - 207

CHAPITRE 5

LÉGUMINEUSES FERMENTÉES - 208

Fermentations indiennes - 210

- Dosas et idlis - 210
- Chutney de noix de coco - 213
- Sambar - 214

Miso - 218

- Miso sucré - 220
- Miso rouge - 222
- Soupe de miso - 224
- Pâte à tartiner miso et tahini - 226
- Pickles de miso et tamari - 227

Tempeh - 228

- Tempeh de soja - 230
- Tempeh de dolique à œil noir et d'orge mondé - 233
- Tempeh au glaçage sucré et épicé, brocoli et daikon - 235

CHAPITRE 6

VINS, HYDROMELS, CIDRES ET AUTRES BOISSONS ALCOOLIQUES - 238

Hooch - 242

Vins, cidres et hydromels à base de sucres simples - 244

- T'ej, hydromel éthiopien - 244
- Hydromel aux herbes - 246
- Vins spontanés et cidre, épisode 1 - 247
- Bonbonnes et barboteurs* - 249
- Vieillessement : soutirage et mise en bouteille* - 250
- Mise en bouteille et prise de mousse* - 254
- Cidre, épisode 2 - 255

Vins de fleurs et de fruits - 256

- Vin de fraise et ses variantes aux fruits - 258
- Vin de sureau - 260
- Vin de fleurs sauvages - 262
- Champagne de gingembre - 264

CHAPITRE 7

BIÈRES - 266

- Chicha, bière des Andes - 269
- Bière de riz - 272
- Faire germer des graines : le maltage* - 274
- Bouza, bière égyptienne - 276
- Bière de sorgho africaine - 278
- Tesguino, bière indigène du Mexique - 280
- Quelques réflexions sur le brassage artisanal* - 282

CHAPITRE 8

VINAIGRES - 284

- Vinaigre de banane - 286
- Vinaigre de vin - 287
- Vinaigre de cidre de pomme - 288
- Shrub, boisson rafraîchissante non alcoolisée à base de vinaigre - 288
- Vinaigre de piña, vinaigre d'ananas mexicain - 289
- Switchel, boisson à base de vinaigre et de gingembre - 290
- Sauce au raifort - 291
- Vinaigres infusés - 291
- Haricots à l'aneth, conservés dans le vinaigre - 292
- Vinaigrette - 293

LA FERMENTATION DANS LE CYCLE DE LA VIE, LA FERTILITÉ DU SOL ET LE CHANGEMENT SOCIAL - 296

- Se familiariser avec la mort - 298
- On n'arrête pas le compost - 300
- Changement social - 304

- Carnet d'adresses - 308
- Notes - 310
- Index - 312
- Remerciements - 317

LÉGUMES FERMENTÉS

SALAGE À SEC - 72

Choucroute et variantes - 73

Fermenter dans de grands récipients - 75

Navets aigres - 76

Légumes fermentés peu salés ou sans sel - 77

DANS LA SAUMURE - 80

Pickles aigres - 81

Ail en saumure - 82

Mélange de légumes en saumure - 83

Boisson digestive et base de soupe - 83

« Câpres » de cosses : asclépiade, boutons de cresson des fontaines, gousses de radis - 84

KIMCHI - 86

Baechu kimchi, kimchi de chou - 88

Rêve de radis - 91

Kimchi de légumes-racines : radis, bardane, cresson, topinambour, carottes - 92

Kimchi de fruits - 94

AUTRES TECHNIQUES, AUTRES LÉGUMES FERMENTÉS - 98

Gundruk himalayen - 99

Nuka-zuke, pickles japonais au son de riz - 100

Kvas ukrainien de betterave, Kaanji indien et Salgam Suyu turc - 103

Comment intégrer les légumes fermentés à vos repas ? - 104

LES LÉGUMES SONT LE POINT DE DÉPART IDÉAL pour débiter dans la fermentation. Aucun équipement spécial n'est requis. Il suffit d'un simple bocal que vous avez sûrement déjà. Il n'y a pas besoin non plus d'activateur : les bactéries nécessaires sont déjà présentes sur les légumes. Certains conseillent d'utiliser du petit-lait, des poudres bactériennes ou autres activateurs dans la choucroute, mais cela ne sert à rien car les bactéries lactiques sont déjà présentes sur les plantes et prennent systématiquement le dessus en milieu submergé. Une fois encore, on ne connaît pas de cas d'intoxication avec les légumes fermentés ; en fait, la fermentation rend les légumes *plus sûrs* que les légumes crus. Les légumes fermentés sont probiotiques, ils facilitent la digestion et on leur attribue de nombreux bienfaits, de la prévention du cancer à la réduction de l'anxiété sociale.

Les légumes fermentés peuvent accompagner tous les repas. Leur saveur acidulée relève les autres aliments, stimule la digestion et nettoie le palais. Ils appartiennent aux éléments quotidiens de nombreuses cuisines. Les Coréens, par exemple, sont si friands de *kimchi* que la plupart des gens en mangent à chaque repas. J'aime manger tous les jours un peu de légumes fermentés. Il suffit de 15 minutes de découpe ou de hachage pour remplir 1 bocal qui vous nourrira pendant des semaines. Vous aurez ainsi toujours des légumes fermentés sous la main, sans supplément de travail. Préparez quelques bocaux différents pour pouvoir varier. C'est vraiment facile.

La principale différence entre des légumes qu'on laisse pourrir et ceux qui fermentent délicieusement vient de leur immersion. Des moisissures finissent par se développer sur les légumes exposés à l'air, tandis que l'immersion les protège de l'air et des moisissures. Ce bain de fermentation est généralement salé, mais pas toujours, et la proportion de sel peut varier considérablement. Les fermentations à long terme ou en ambiance chaude demandent plus de sel que les fermentations de courte durée ou en ambiance froide.

DURÉE : 4 JOURS À PLUSIEURS MOIS

« CÂPRES » DE COSSSES

ASCLÉPIADE, BOUTONS DE CRESSON
DES FONTAINES, GOUSSES DE RADIS

Les câpres sont les bourgeons floraux d'un arbuste méditerranéen, le câprier (Capparis spinosa). Mais la délicieuse saveur des câpres est en grande partie due à une marinade dans la saumure et à certains boutons floraux et gousses de graines.

Mon amie Lisa et moi étions en train de manger des câpres et de partager notre appréciation. En cuisine comme dans la mode, les petits accessoires font la différence. Lisa a alors remarqué des cosses d'asclépiade (Asclepias cornuti) en formation sur de nombreux plants et a eu l'idée de les faire fermenter dans la saumure. C'était bon et même meilleur que les vraies câpres. On trouve les graines d'asclépiade en magasin, mais la plante est assez courante en France, dans les zones sablonneuses. Les cosses apparaissent en plein été, peu après la fanaison des grandes têtes fleuries. Plus les cosses récoltées sont petites, mieux c'est. Plus elles sont grosses et plus elles seront coriaces et amères.

Les boutons du cresson des fontaines (Nasturtium officinale) peuvent aussi remplacer agréablement les câpres. Comme les feuilles et les fleurs, ils ont une saveur poivrée et légèrement piquante.

Enfin, les gousses qui se développent sur les radis non récoltés sont une dernière alternative aux câpres. Vérifiez qu'elles sont bien tendres car elles deviennent facilement coriaces.

RÉCIPIENT

Bocal de 50 cl

INGRÉDIENTS (POUR 50 CL)

- 1,5 tasse ou 120 g de petites cosses d'asclépiades, gousses de radis ou boutons de cresson de fontaine
- ¾ de cuillerée à café de sel marin
- 1 ou 2 têtes d'ail

PRÉPARATION

RÉCOLTEZ LES COSSSES. Cueillez-les encore petites et tendres. Plus tard, elles sont fibreuses et amères, voire coriaces.

PRÉPAREZ LA SAUMURE. Mettez le sel dans 1 tasse ou 25 cl d'eau et remuez bien pour le dissoudre.

REMPLISSEZ LE BOCAL avec les cosses et l'ail puis versez la saumure. Si elle ne recouvre pas entièrement les cosses, rajoutez de la saumure à la même concentration de ¾ de cuillerée à café pour 25 cl d'eau. Maintenez les cosses sous l'eau à l'aide d'un petit poids ou d'un morceau de gros légume (feuille de chou, rondelle de concombre ou autre). Les cosses ne doivent pas flotter à la surface mais rester immergées.



Gousse de radis.

ATTENDEZ. Vissez le couvercle du bocal pour éloigner les mouches et laissez-le sur le plan de travail. Libérez la pression tous les jours au début. Si besoin, comprimez les cosses pour les forcer à rester sous l'eau. Au bout de quelques jours, goûtez vos « câpres ». Dégustez-les au fur et à mesure ou mettez-les au réfrigérateur dès qu'elles vous paraissent mûres.

KIMCHI

Kimchi est un mot coréen qui désigne les légumes fermentés, généralement épicés mais pas toujours, dont il existe une infinie variété. Par bien des aspects, la fabrication du kimchi est semblable à celle de la choucroute. Les légumes baignent dans une saumure destinée à créer un milieu favorable aux bactéries lactiques présentes sur les légumes. Mais tandis que le liquide est extrait des légumes dans le cas de la choucroute, le chou de Chine, les radis et autres légumes du kimchi trempent dans une saumure pendant des heures voire des jours pour éliminer l'amertume et les assouplir, afin de les comprimer et de les immerger plus facilement. Les légumes égouttés sont ensuite mélangés avec des épices, souvent avec de la pâte de riz, du sucre, de la sauce de poisson, du poisson et/ou des crustacés. Le kimchi est le plus souvent épicé avec des quantités généreuses d'ail, piment rouge, gingembre et échalotes, cébettes, poireaux ou oignons. Avec de la pâte de riz et du sucre, le kimchi fermente rapidement et plus vite que la choucroute.

La plupart des Coréens mangent du kimchi à tous les repas, en général plusieurs sortes en accompagnement d'un plat unique. Bien que le kimchi industriel (le plus souvent importé de Chine) gagne du terrain, sa confection à la maison reste très répandue. Il est encore habituel de donner à ses employés une « prime Kimchi » annuelle en automne, destinée à acheter les ingrédients pour préparer la fournée de l'année. L'Unesco a inscrit la préparation et le partage du kimchi dans sa liste du patrimoine mondial de l'humanité.



KIMCHI CHALLENGE OFFICIAL SCORE SHEET

HEAT NO. **3**

JUDGING CRITERIA (rate on a scale of 1 to 5. 1 = lowest score. 5 = highest score)

CONTESTANT 1					CONTESTANT 4						
TASTE (circle one)	1	2	3	4	5	TASTE (circle one)	1	2	3	4	5
TEXTURE (circle one)	1	2	3	4	5	TEXTURE (circle one)	1	2	3	4	5
APPEARANCE (circle one)	1	2	3	4	5	APPEARANCE (circle one)	1	2	3	4	5
ORIGINAL USE OF INGREDIENTS (circle one)	1	2	3	4	5	ORIGINAL USE OF INGREDIENTS (circle one)	1	2	3	4	5
TOTAL SCORE _____					TOTAL SCORE _____						
CONTESTANT 2					CONTESTANT 5						
TASTE (circle one)	1	2	3	4	5	TASTE (circle one)	1	2	3	4	5
TEXTURE (circle one)	1	2	3	4	5	TEXTURE (circle one)	1	2	3	4	5
APPEARANCE (circle one)	1	2	3	4	5	APPEARANCE (circle one)	1	2	3	4	5
ORIGINAL USE OF INGREDIENTS (circle one)	1	2	3	4	5	ORIGINAL USE OF INGREDIENTS (circle one)	1	2	3	4	5
TOTAL SCORE _____					TOTAL SCORE _____						
CONTESTANT 3					CONTESTANT 6						
TASTE (circle one)	1	2	3	4	5	TASTE (circle one)	1	2	3	4	5
TEXTURE (circle one)	1	2	3	4	5	TEXTURE (circle one)	1	2	3	4	5
APPEARANCE (circle one)	1	2	3	4	5	APPEARANCE (circle one)	1	2	3	4	5
ORIGINAL USE OF INGREDIENTS (circle one)	1	2	3	4	5	ORIGINAL USE OF INGREDIENTS (circle one)	1	2	3	4	5
TOTAL SCORE _____					TOTAL SCORE _____						



RÊVE DE RADIS

Un légume-racine, l'humble radis, a changé ma vie. Cela s'est produit lors d'une brève hospitalisation en février 2000. Il m'a visité en rêve, véritable communication mystique.

Plus tôt, par une belle journée ensoleillée de janvier riche de la promesse du printemps, j'avais eu envie de semer des radis. Semer des graines aussi tôt est un geste essentiellement symbolique, accompli pour le seul plaisir de voir des plantes germer et croître en hiver, car à cette saison, elles ont de fortes chances d'être rachitiques. Sans surprise, le froid et la grisaille sont revenus et je n'ai aperçu aucune plantule. J'ai fini par perdre espoir et je les ai oubliées. Entre-temps, une sensation bizarre à l'abdomen m'avait expédié à l'hôpital.

L'hôpital est un environnement complètement dénaturé, contraste violent avec ma vie le plus souvent à l'air libre dans les bois. Les fenêtres sont hermétiquement fermées, tout est blanc et aseptisé, les aliments sont conditionnés à l'extrême. On me gavait de produits chimiques par la bouche, les veines et même l'anus. J'étais terrifié et je voulais rentrer chez moi. Une nuit, les radis sont venus en rêve me réconforter et je me suis réveillé avec l'image nette de mes radis en train de germer. J'avais reçu un message végétal.

Le jour où je suis sorti de l'hôpital, je suis arrivé chez moi tard le soir et je ne suis pas allé voir le jardin. J'ai demandé à mes complices jardiniers s'ils avaient vu sortir les radis, mais ils répondirent par la négative. Ce n'était qu'un rêve, ai-je pensé. Le matin suivant, je suis sorti au jardin et, miracle, les radis avaient germé ! Des plantules fragiles, délicates et minuscules avaient défié les éléments et tendues vers le soleil leur puissante force vitale. Après ma guérison, les radis sont devenus une de mes plantes totems : faciles à cultiver, croquants, piquants et si divers de forme et de taille. Les radis sont venus me redonner espoir à un moment terrifiant, me rappelant combien nos alliées les plantes peuvent avoir de qualités.

DURÉE : 3 JOURS À QUELQUES SEMAINES VOIRE PLUSIEURS MOIS ▽

KIMCHI DE LÉGUMES- RACINES

**RADIS, BARDANE, CRESSON,
TOPINAMBOUR, CAROTTE**

J'ai beaucoup d'affection pour les racines. Leur capacité à s'enfoncer profondément dans la terre me fascine. Certaines racines sont tordues, tournant d'un côté et de l'autre pour contourner les pierres dans leur quête obstinée d'eau et de nutriments. D'autres ont des courbes généreuses et des couleurs vives. Leurs saveurs sont très variées.

En Corée, le kimchi de radis (moo) est une tradition. On trouve également du navet dans les recettes coréennes. Vous pouvez préparer le kimchi avec n'importe quel légume à partir du quatuor classique : ail, piment rouge, gingembre et oignon. Pour ce kimchi, j'ajoute des racines de cresson râpées qui se mêlent aux épices piquantes traditionnelles et les complètent.

*Certaines racines mentionnées dans ces recettes vous seront peut-être inconnues. La bardane (*Arctium lappa*) est une plante commune, nutritive et délicieuse, dont je trouve la saveur terreuse. Elle est couramment utilisée dans la cuisine japonaise sous le nom de gobo. C'est aussi une plante médicinale puissante qui stimule le flux lymphatique et tonifie les organes de l'élimination : peau, reins et foie. « La bardane nourrit les facettes les plus extrêmes, les plus profondes et les plus refoulées de nous-mêmes » écrit l'herboriste Susun S. Weed. « La bardane prépare le terrain à une transformation profonde. »⁵⁸*

La racine de bardane fraîche est rare dans le commerce. Je la récolte autour de chez moi, où j'en ai répandu les graines en plusieurs fois, pour avoir différentes générations en même temps. La bardane étant bisannuelle, récoltez les racines de première année, c'est-à-dire celle des plantes dont toutes les feuilles forment une rosette sur le sol. L'année suivante, quand la bardane croît en hauteur et produit les fruits velus qui s'accrochent aux chiens et aux vêtements, la racine est ligneuse, coriace et insipide.

*Le topinambour (*Helianthus tuberosus*) est un parent du tournesol. Originaire de l'est des États-Unis, il produit des tubercules nouveaux dont le goût croquant et frais rappelle celui de la châtaigne d'eau. On le trouve surtout dans les magasins biologiques et les marchés de producteurs. C'est un des légumes les plus faciles à cultiver : une fois planté, il repousse d'année en année sans rien demander.*

RÉCIPIENT

Bocal d'1 litre

INGRÉDIENTS (POUR 1 LITRE)

- Sel marin
- 1 kg de légumes-racines : au moins la moitié de daikon (*Raphanus sativus* var. *longipinnatus*)



Meaghan Carpenter récoltant le radis blanc ou daikon à la ferme de Long Hungry Creek (Tennessee).

ou toute autre variété de radis et/ou de navet.

Vous pouvez compléter avec des carottes, des topinambours et des racines de bardane. Choux, concombres et autres légumes sont bienvenus

- 1 cuillerée à soupe de farine de riz (facultatif)
- 2 à 4 cuillerées à soupe (ou plus) de gochugaru (poudre de piment coréenne) et/ou piment rouge frais ou séchés
- 1 botte de cébettes ou 1 oignon ou 1 poireau ou quelques échalotes (ou plus)
- 3 à 4 gousses d'ail (ou plus)
- 2 cuillerées à café (ou plus) de gingembre frais râpé
- 1 petite racine de cresson frais (ou 1 cuillerée à soupe de cresson des fontaines prêt, sans conservateurs)

PRÉPARATION

COUPEZ LES RACINES EN TRANCHES plus ou moins fines, selon votre préférence. Grattez-les bien mais laissez la peau, sauf si elle est trop coriace. Gardez les petites racines entières avec leurs fanes.

CONTINUEZ COMME INDIQUÉ DANS LA RECETTE PRÉCÉDENTE (*baechu kimchi*, p. 88) : faites tremper les légumes dans une saumure, incorporez un mélange d'épices (ajoutez du cresson râpé pour relever la pâte), comprimez le tout dans le bocal et laissez fermenter.

LE LIVRE À L'ORIGINE DE LA RÉVOLUTION DES ALIMENTS FERMENTÉS

SI CONSOMMER DES PRODUITS FERMENTÉS EST EXCELLENT POUR NOTRE SANTÉ, C'EST AUSSI UN MOYEN DE CONSERVER LES ALIMENTS, UN ART CULINAIRE, UNE AVENTURE MULTICULTURELLE ET UN ACTE MILITANT : QUOI DE PLUS ENGAGÉ QUE DE FAIRE SOI-MÊME CE QUI NOUS NOURRIT, DE SE RÉAPPROPRIER SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE, ET DE REFUSER LA STANDARDISATION DE NOTRE MODÈLE ALIMENTAIRE ?

DANS CE LIVRE, SANDOR ELLIX KATZ, « L'IMPROBABLE ROCK STAR DE LA SCÈNE CULINAIRE AMÉRICAINE » SELON LE *NEW YORK TIMES*, PROPOSE SON TOUR DU MONDE DE LA FERMENTATION ET PRÉSENTE DES TECHNIQUES SIMPLES POUR PRÉPARER DE MULTIPLES BOISSONS ET ALIMENTS FERMENTÉS AUTOUR DES LÉGUMES, DES LÉGUMINEUSES, DES CÉRÉALES, DES FRUITS ET DES PRODUITS LAITIERS.

CHOUCROUTE, PICKLES, KIMCHI DE FRUITS, KVAS DE BETTERAVE, LABNEH, RICOTTA, PANGAKES AU LEVAIN, PAIN DE SEIGLE, SOUPE DE MISO, TEMPEH, VINAIGRE DE CIDRE, HYDROMEL AUX HERBES, BIÈRE DE GINGEMBRE, KOMBUCHA, VINS DE FLEURS SAUVAGES... AUTANT DE RECETTES QUI RÉHABILITENT CETTE ALIMENTATION VIVANTE AUX NOMBREUX BIENFAITS. UNE INVITATION À EXPLORER LE MONDE DE LA FERMENTATION ET À CULTIVER NOTRE LIEN AVEC LA TERRE.

ISBN : 978-2-37922-370-9

PRIX TTC FRANCE: 29,90 €



9 782379 223709

 **ulmer**
éditeur du vivant