



## Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés

*Claude Aubert, Jean-James Garreau*

**Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés** Claude Aubert, Jean-James Garreau

 [Télécharger Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les alime ...pdf](#)

 [Lire en ligne Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les ali ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés Claude Aubert, Jean-James Garreau

---

125 pages

Extrait

Introduction

Prenez deux choux. Oubliez l'un d'eux dans un coin de la cuisine. Coupez l'autre en très fines lamelles, ajoutez un peu de sel et quelques baies de genièvre, mettez le tout dans un bocal, tassez énergiquement au fur et à mesure du remplissage pour éliminer complètement l'air et faire sortir le jus du chou, qui doit à la fin recouvrir complètement ce dernier. Mettez un poids sur le chou pour qu'il reste bien immergé dans son jus. Revenez voir un mois après. Le chou oublié sera bon pour la poubelle ou le compost L'autre aura conservé son aspect et sa couleur originale et aura acquis une agréable saveur acidulée. Il sera devenu choucroute. Telle est la «magie» des fermentations qui, sans autre intervention que couper, saler et tasser, transforme le chou en un aliment plus digeste, plus agréable à manger - cru ou cuit -, ayant conservé toutes ses vitamines et s'étant enrichi de millions de bactéries lactiques bénéfiques. Ce qui est vrai du chou l'est de nombreux autres légumes, et aussi du lait transformé en fromage, de la viande de porc devenue saucisson sec, et de mille autres aliments de par le monde. Les acteurs de ces transformations sont des micro-organismes - bactéries, levures et moisissures - qui se multiplient spontanément, comme pour la choucroute, ou sont ajoutés, comme pour le yaourt.

C'est à la découverte de l'étonnant univers des aliments fermentés, et de la place que vous pouvez leur donner dans votre alimentation quotidienne, que vous invite ce livre. Présentation de l'éditeur

De nombreuses denrées - légumes, céréales, viandes, lait... - peuvent être fermentées, notamment pour être conservées. Ce faisant, elles acquièrent, comme par magie, de nombreuses vertus. Enrichis de millions de bactéries lactiques, les aliments deviennent plus digestes, contiennent davantage de vitamines, d'antioxydants, de probiotiques, moins de polluants... Autant de propriétés utiles pour la prévention du cholestérol ou de certains cancers, la diminution du risque d'infection ou la stimulation des défenses immunitaires.

Les auteurs proposent plus de 60 recettes pour préparer soi-même choucroute, naveline, yaourt, tempeh, pain, kéfir... comme pour les cuisiner (flan de carottes à la crème de soja lactofermentée, soupe au chou chinois et au miso, socca, etc.). Une bonne façon de se faire du bien tout en se faisant plaisir !

Claude Aubert, ingénieur agronome, est un pionnier de l'agriculture biologique. il est l'auteur de nombreux ouvrages sur l'alimentation saine. il est également co-fondateur de terre vivante.

Jean-James Garreau, docteur en biologie, est le créateur des produits et de l'entreprise le sojami.

Depuis 30 ans, la Scop Terre vivante édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine les 4 saisons du jardin bio. Terre vivante a également ouvert un Centre écologique en Isère proposant des stages pratiques. Biographie de l'auteur

Claude Aubert, auteur principal, ingénieur agronome de formation, pionnier de l'agriculture biologique en France, est un des fondateurs de Terre vivante. Il est l'auteur de nombreux livres sur l'agriculture biologique, l'alimentation/santé et les relations entre environnement et santé. (Manger sain pour trois fois rien, L'art de cuisiner sain...). Jean-James Gareau est le créateur de la société Sojami. Il a mis au point de nouveaux aliments à base de soja fermenté et a été le lauréat du Concours d'Innovation Agro Alimentaire de l'Agropole (Agen-1996).

Download and Read Online Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés Claude Aubert, Jean-James Garreau #JF4N8ZHK370

Lire Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés par Claude Aubert, Jean-James Garreau pour ebook en ligneDes aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés par Claude Aubert, Jean-James Garreau Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés par Claude Aubert, Jean-James Garreau à lire en ligne. Online Des aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés par Claude Aubert, Jean-James Garreau ebook Téléchargement PDFDes aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés par Claude Aubert, Jean-James Garreau DocDes aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés par Claude Aubert, Jean-James Garreau MobipocketDes aliments aux mille vertus : Cuisiner les aliments fermentés par Claude Aubert, Jean-James Garreau EPub  
**JF4N8ZHK370JF4N8ZHK370JF4N8ZHK370**