

Fermentation- Mode d'emploi
978-2-89523-978-9

La fermentation trouve ses origines aux quatre coins du monde; presque tous les peuples l'utilisent sous une forme ou une autre. Ce processus simple et naturel prolonge la durée de conservation des aliments sans avoir recours à des stabilisants ou à des agents artificiels.

Facile, économique et sans danger, la fermentation permet d'apporter des saveurs prononcées et appétissantes à votre alimentation.

Cet ouvrage est un guide qui vous permettra de mieux comprendre les principes de base pour réussir plusieurs types de fermentation.

Vous découvrirez :

- tous les bienfaits des ferments et des probiotiques pour votre santé;
- l'équipement requis et les conditions d'entreposage pour réussir vos fermentations maison;
- plus de 80 recettes simples, expliquées étape par étape : kombucha, kéfir, yogourt, condiments, légumes marinés, céréales germées, pains, vins, vinaigres, etc.