BOOKS FROM FRANCE

# Aliments fermentés, aliments santé

Auteurs: Marie-Claire Frédéric - Guillaume Stutin

Éditeur : Gallimard Loisirs

Domaine :

Genres : Cuisine/gastronomie/boissons - Mode de vie durable

Mots-Clés : Fermentation - Cuisine

Découvrez les bienfaits de la fermentation, les techniques clés et 40 recettes faciles pour préparer légumes, boissons, pain et bien plus encore.

Ce livre montre tous les bienfaits de la fermentation, aussi bonne pour le corps que pour la planète. Il en détaille les principes, les bienfaits nutritionnels et digestifs, les gestes de base et les précautions à connaître. On y trouve également des conseils pratiques et 40 recettes faciles à adapter pour préparer légumes, boissons, pains ou laitages fermentés. Une invitation à renouer avec une pratique naturelle, économique et pleine de saveurs.

Droits vendus: allemand, néerlandais

Date : 20/03/2025

Pages : 144

Format cm : 16 x 22

Prix : 14.0

EAN : 9782073109965