

Marie-Claire Frédéric
Guillaume Stutin

TOUT BEAU
TOUT BIO

aliments fermentés aliments santé

Méthodes, conseils et recettes



ALTERNATIVES

La fermentation, méthode la plus simple et la plus sûre pour conserver les aliments, a non seulement permis aux hommes de survivre aux pénuries, famines et épidémies de leur histoire, mais elle représente toujours une mine de bienfaits innombrables pour l'organisme humain. En effet, elle améliore la digestibilité des aliments, rend les minéraux mieux assimilables, détruit certaines substances nocives, réduit le lactose et permet une meilleure assimilation du gluten. Par ailleurs, elle enrichit les aliments en vitamines, acides aminés, et en probiotiques, si précieux au bon fonctionnement de notre intestin et à celui de notre système immunitaire. Cette méthode multimillénaire et simplissime convient parfaitement aux préoccupations de notre époque. À la fois écologique et économique, elle aide à préserver la biodiversité alimentaire, à lutter contre le gaspillage, à renforcer notre santé. Et tout cela sans utiliser la moindre énergie, contrairement à la congélation ou à la stérilisation. Avec les méthodes détaillées dans ce livre, les conseils et les 40 recettes déclinables à l'infini, à vous d'élaborer en toute sécurité ces merveilleux et délicieux aliments fermentés.

Marie-Claire Frédéric et Guillaume Stutin

Journaliste culinaire et historienne de l'alimentation,

***M.-C. Frédéric** est l'auteure d'une douzaine de livres de recettes.*

Fascinée par la magie de la fermentation, elle en a étudié

l'histoire et la géographie qu'elle retrace dans Ni cru ni cuit,

paru chez Alma Éditeur en 2014. Impliquée dans la promotion

d'une alimentation naturelle qui permet de résister à l'industrie

agro-alimentaire, elle partage son expérience sur ses deux

blogs : www.nicrucuit.com et www.dumieletdusel.com.

***G. Stutin** est photographe.*

**TOUT BEAU
TOUT BIO**

ISBN : 978-2-07-264349-1

13,50 euros



784642-9