Légumes lacto-fermentés

Auteur(s) Frédéric, Marie-Claire (Auteur) ;
Stutin, Guillaume (Auteur)

Titre(s) Légumes lacto-fermentés : méthodes et recettes pour les préparer et les cuisiner / Marie-Claire Frédéric, Guillaume Stutin.

Editeur(s) Alternatives , 2024. ; Paris :
Alternatives , DL 2021. ; impr. en Slovénie.

Collection(s) (Tout beau, tout bio).

Résumé Lacto-fermenter des légumes et les cuisiner n'a jamais été aussi simple ! Si les bienfaits de ces aliments - plus digestes, riches en probiotiques, vitamines et minéraux - ne sont plus à démontrer, il peut parfois sembler difficile, si l'on ne les déguste pas tels quels, de les accommoder en cuisine. Découvrez une nouvelle cuisine étonnante, pleine de santé et de goût !.

Notes Glossaire.

Sujet(s) Cuisine (aliments fermentés)

Aliments fermentés

Légumes en conserve

Guides pratiques

Indice(s) 641.463 ;

640

Exemplaires

Support	Livre
Situation	En rayon
Bib. actuelle	SEGOUFIELLE
Code barre	00425000046051
Genre	Documentaire
Cote	641 FRE