







scale Simon

# FERMENTATIONS



BLUB

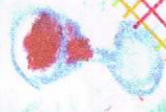
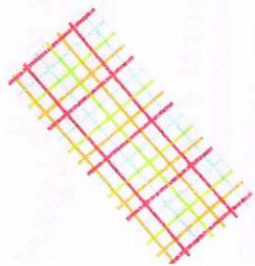
hieru ni cuit le livre et  
le blog M-claire Frédéric  
oui! le magazine de la  
ruche qui dit oui

\* symbiotic colony of  
bacteria and yeast  
BACTERIOS + LEVURES

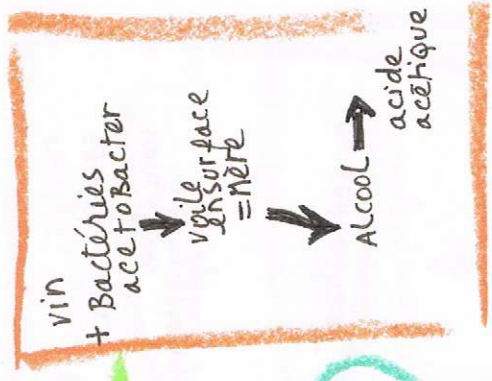


Les scoby  
se partagent  
avec les amis,  
ou les donne!





Santé!  
1 petit verre  
pour le  
vinaigre!



Comment se marche?

le vinaigre

en combien de temps?

4 semaines (été) + en hiver.



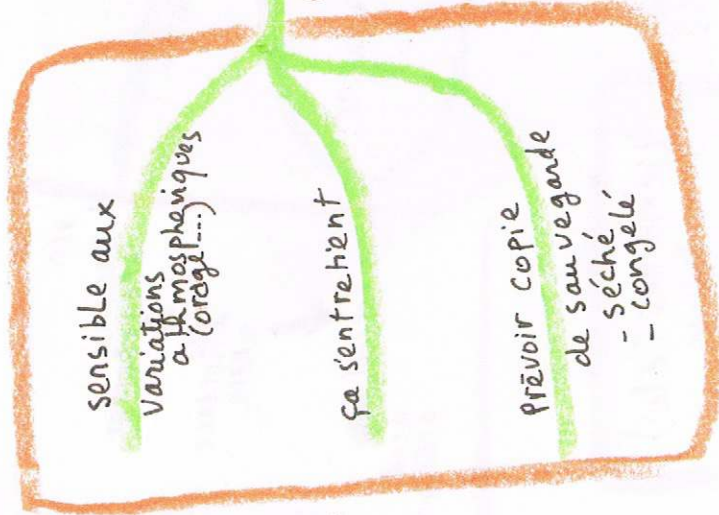
Pas de sulfites  
Que du bon!

NB: UN vinaigrier Pratique  
le Clos saint Antoine . com .  
(je n'ai pas d'actions  
chez eux !)



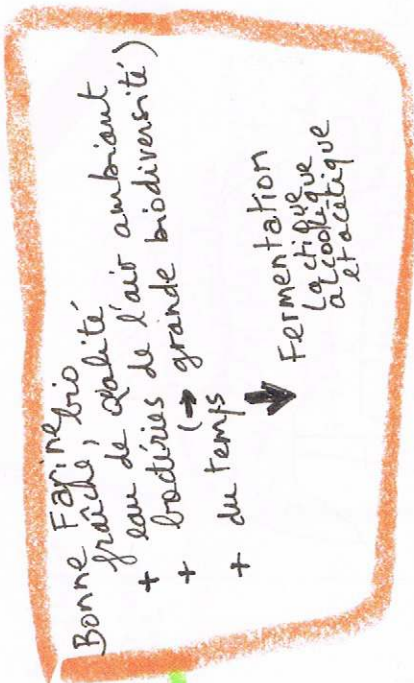


C'est vivant

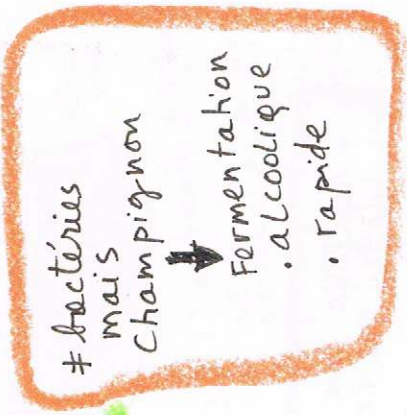


Le. Le vain

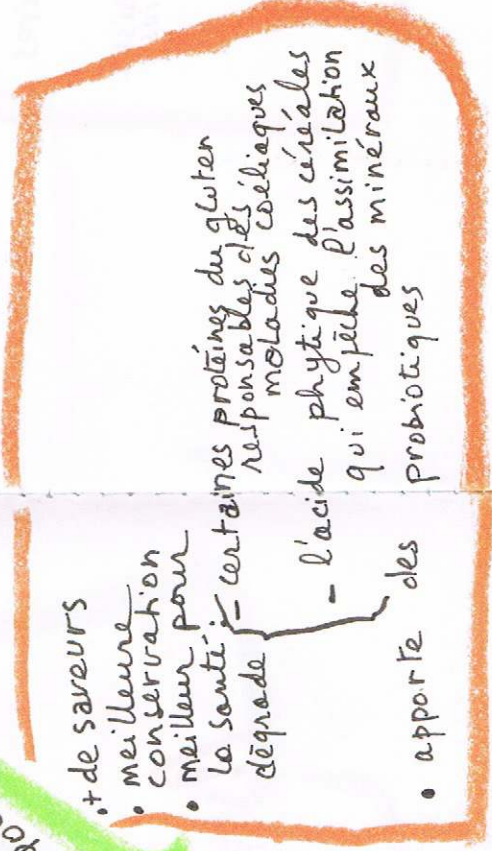
Quoi ?

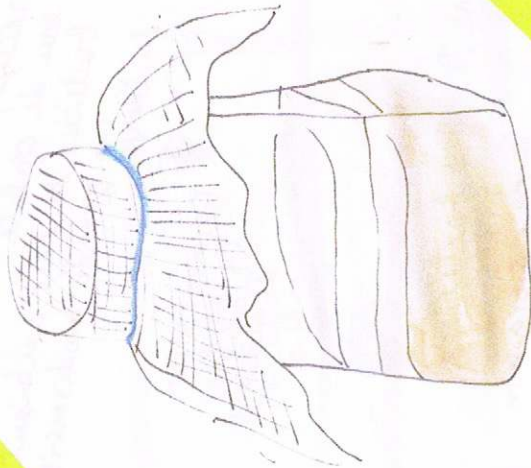


et la levure ?



Pourquoi ?





# kombucha

Transformation du glucose en acide gluconique + acide acétique + Fructose + Traces minimales d'alcool

Quelle est l'arche?

Comment se m...

Recette comment faire?

N.B. vit des années au frigo!

VERTUS SUPPOSÉES

- renforce les défenses immunitaires
  - ↓ Tension artérielle
  - Bactéricide (des mauvaises bactéries)
  - Probiotiques
- + goût pétillant agréable

1. 1L eau non chlorée + 2 càc thé (noir tannique ou vert...)  
 infusé à 90°C + 70gr de sucre au choix  
 + 1"scopsy" quand le liquide est refroidi + levure ou du vin de cidre bio
  2. grand bocal à large col avec 1 gaze "mère" N.B. mettre la "mère" côté brillant vers le haut  
 T° ambiante ± 7 jours
  3. retirer mère de liquide
  4. garder 1 peu de Luant rincer si (g Luant) (cellules mortes)
  5. mettre ds 1 bouteille avec joint en caoutchouc refermer 3-4 J à T° ambiante soignée!
  6. au frigo si on a l'acidifie...
- ↓ ou peut même en faire du vinaigre!



Amerique centrale  
TIBET

ça vient d'où

à quoi ça ressemble?  
OOO des granules  
OOO Translucides

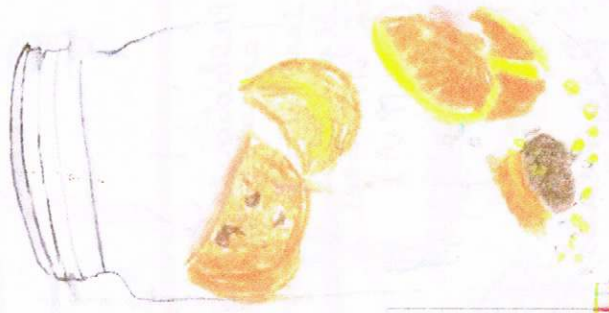
COMMENT?

TIBICOS  
+ sucre  
+ FRUCTOSE de la figue  
↓  
Acide Lactique  
et  
ga3 carbonique

KÉFIR  
de  
fruits  
OU  
TIBICOS

la recette de base

1L eau non chlorée  
1 à 2 càs grains  
4 càs sucre  
1 figue sèche (bio) ou raisins secs ou datte  
Des fruits en morceaux (citron/orange/gingembre/ fraises...)  
pour le goût  
on couvra en 24 ou 48h - ça pétille et la figue se fermente encore 24h  
on attend encore 24h  
on filtre, hop en bouteille à fermer en métallique  
Fermentation bris → au frigo  
se déguste frais



Recette du magazine oui! -

Kéfir musclé

- 2 càs grains de kéfir
- 2 à 4 càs sucre non raffiné
- 1 litre de thé Tchaï infusé
- 3 écorces de badiane
- 1 citron de corneille
- 1 morceau de gingembre
- 6 à 8 rondelles d'orange séchées

L'association dote ying et yang de ce kéfir divinement épice facilitera la digestion et digrifiera les ventres les + ballonnés et nous emmène au bonheur pays des 1001 nuits!

il existe un Kéfir de Lait qui produit 1 genre de yaourt...



Lactose free

choucroute  
(chou blanc + baies genévrière + carvi)  
carottes + herbes  
Kimchi  
Bitter melon  
citrons confits

# Lactofermentation

On fait comment?

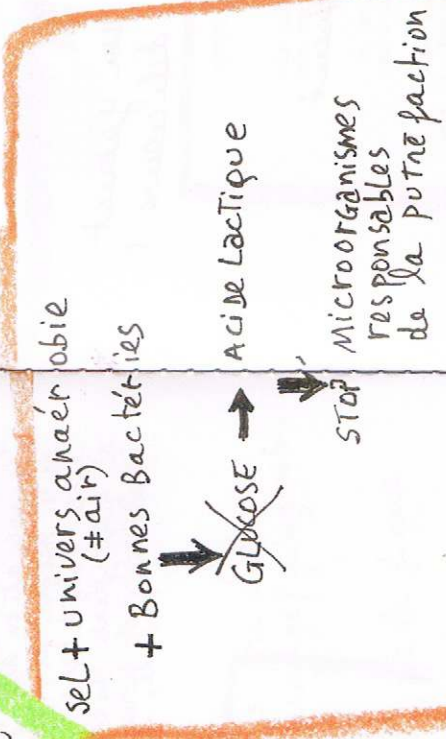
Comment ça marche?

Probiotiques, amis des intestins  
enrichit les légumes en vitamines (C, K, PP, A)

Pourquoi?

Recette: les citrons confits - 🍋🍋  
couper en 4 mais en gardant 1 attache de citron bio, lavés.  
1 càs de sel grossier par citron  
les ranger serrés, local  
+ 1 poids - fermer hermétiquement  
• Si pas recouvert d'eau après 3 J on ajoute eau bouillie refroidie  
se consomme après 3 semaines.

1. 100gr de sel MARIN par kg de légumes fermentés (mandoline) BRASSÉS (à la main) → Bactéries  
OU 300gr sel / litre d'eau
2. ON TASSE (# air)
3. 1cm liège au dessus ça bulle, ça mousse, ça coule!  
OU met 1 poids si il faut (plastic zip plein d'eau)
5. ± 10J au comptoir ferme
6. CAVE (12-15°) 2 mois à 1 an
7. quelques semaines au frigo quand c'est ouvert.





Protéines du lait  
+  
Acide lactique, produit  
par les bactéries  
+  
évaporation  
Pourquoi?  
= épaissement  
du yaourt!

Yaourt

l. de lait entier  
(ou écrémé ou  
obtenu le crème  
remontée après repos de  
24h  
3 à 6 yaourt de 6 de 6 jours

faire bouillir le lait 15 à 20'  
le refroidir → 60°

Dissoudre le yaourt ds du lait  
froid  
Transvaser le lait dans un récipient  
il refroidit à 55° (vérifier)  
Mélanger au ferment  
Verser dans les pots de la yaourtière  
(ou dans 1 pot convert d'1 bonnet)  
3H + tard le yaourt est crémeux, doux et  
délicieux

DES FORMANTS  
DES VIVANTS

achetés

du lait cru de

3H depuis  
l'ensemencement

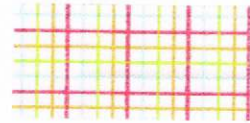
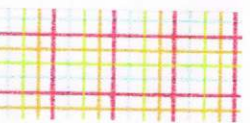
= un yaourt  
délicieux!

OCCLUS THERMOPHILUS

LACTOBACILLUS DELBRUEKII BULGARICUS

lyophilisés ou provenant d'un vrai yaourt mature

préférence (de ferme)



# LE LABNEH, UN DÉLICE LIBANAIS

POUR CE PETIT RÉGAL, RIEN DE PLUS SIMPLE

Un très bon yaourt, au bon lait frais, entier et de ferme de préférence

Un yaourt maison, pourquoi pas ? Un vrai yaourt, quel !

Que l'on laisse petitement égoutter au frais toute une nuit dans une passoire, doublée d'une étamine, sur un plat creux.

Et si on préfère une consistance plus ferme, on l'égoutte une journée de plus...

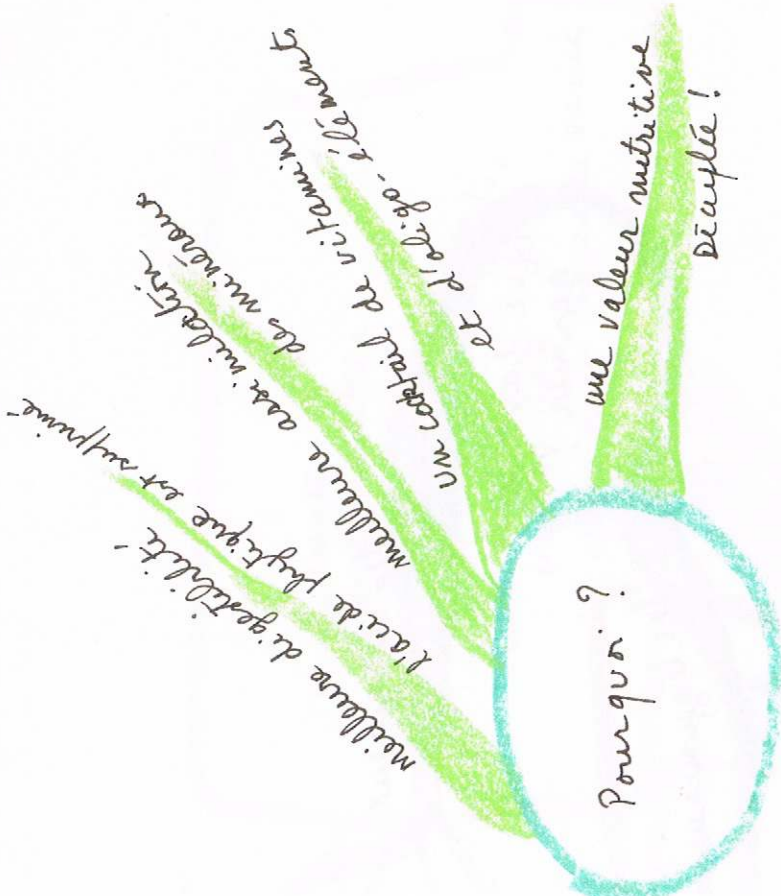
On l'acomode à la libanaise avec un peu de sel, poivre et du za'atar (mélange de thym, sumac et graines de sésame).

On l'agrémente d'une très bonne huile d'olive, et d'olives pourquoi pas, puis de concombres, ou... comme on veut.

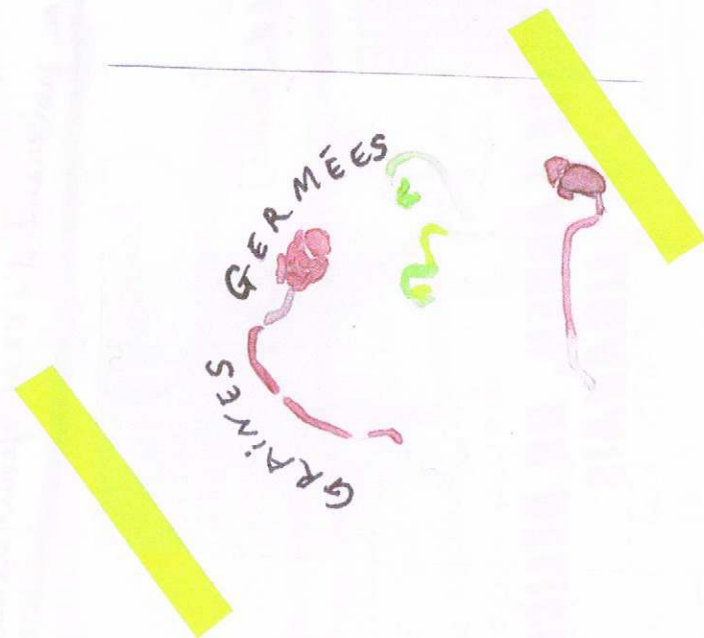
Aussi d'une tapenade aux olives vertes ou bien, d'un pesto à l'ail des ours ou d'orties...

Tout simple, non ?

LES BACS SUCRÉS POURRONT L'ACCOMPAGNER  
...UN POUX DE MIEL ET DE PISTACHES...



Un Trésor pour la santé !  
 De la couleur dans  
 l'assiette,  
 de la fraîcheur...  
 et des parfums variés





Que faire germer ?

les oléagineux

amandes

noix

noisettes

cajou

ou les trempe de 20 minutes à 1 nuit, ou rince, ou transforme en lait, crème, pâte etc rautre dans les pestos variés

les légumineuses et le Quinoa

lentilles, pois chiches

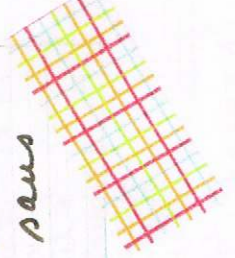
haricots ...

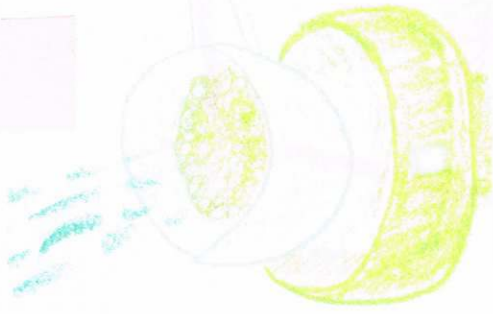
après trempage et rinçages le germe apparaît et on peut les cuire à la vapeur (avec l'algue Kombu) pour les légumineuses

Recette.

Tremper 1 bol de noix de cajou 2 à 4h dans de l'eau non chlorée  
Blender + citron + sel + épavelette

→ "crème fraîche" sans lactose





Rincées 2x / Jour

Mais encore ?

les mucilagineuses

les autres

trempage un germeoir puis à quiillage 10x sur une compresse remplie d'eau

esson, moutarde, basilic

ou le trempage pas trop longtemps

ou le met dans une passoire

ou les sèche, et on rince quand le germe est sorti ou peut le faire sécher, il devient croquant!

sarrasin

Trempées 1 nuit

Rincées, 2x / J

elles germent dans un bocal recouvert d'une étamine

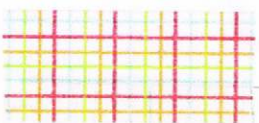
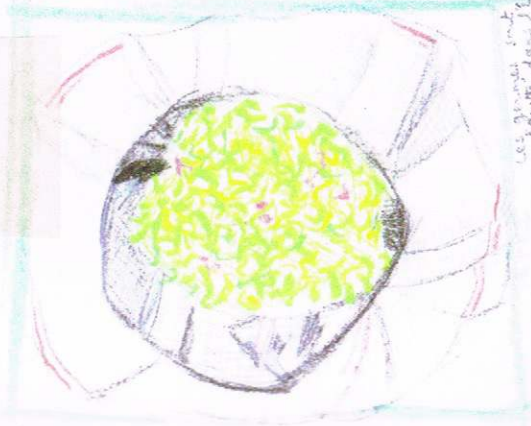
alfalfa

chou rouge

radis etc...

le temps de germination varie d'1 jour (le chou) à une dizaine de jours (coriandre)

ou retire les téguments et on les égoutte dans une étamine si on veut, on les sèche à l'aéroseuse.



RECETTE : des galettes  
 - 2 Tasses lin moulu  
 - 1 tasse 1/2 sarrasin germé, séché  
 - 60gr sel  
 + eau → repos  
 mélanger - étaler -  
 pétrir  
 420 (Four / déshydrateur)

24h  
 \* + graines (sésame, sésame noir, chia, pavot...)  
 + légumes hachés (tomates, tomates séchées, carottes...)  
 + légumes séchés (oignons, herbes)

A vous de jouer...!

Les graines germées

Graines Germées Valérie Cuperland La Plage