



# Révolution fermentation

*David Cote, Sebastien Bureau*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Révolution fermentation** David Cote, Sebastien Bureau

 [Telecharger Révolution fermentation ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Révolution fermentation ...pdf](#)

# Révolution fermentation

*David Cote, Sebastien Bureau*

**Révolution fermentation** David Cote, Sebastien Bureau

## Téléchargez et lisez en ligne Révolution fermentation David Cote, Sebastien Bureau

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Face au phénomène mondial de la malbouffe, la solution qui s'impose est un retour au terroir, à la production locale et saisonnière. La fermentation va dans ce sens : **un retour vers une méthode traditionnelle de conservation des aliments**. C'est aussi retrouver le goût du fait-maison.

Les techniques de fermentation utilisées depuis des millénaires n'ont pas que des avantages sur le plan de la conservation ; elles bonifient la valeur des aliments, les rendent plus faciles à digérer en les gorgeants de bonnes bactéries, ces colonisatrices de l'intestin auxquelles ont attribué depuis peu une importance de premier ordre pour le maintien de la santé sur les plans immunitaire, nerveux et métaboliques.

Un livre qui se veut une **introduction facile et amusante aux produits fermentés**. Les auteurs proposent de réaliser une quarantaine de fermentations chez soi. Réparties en quatre catégories (à base de fruits, sucre ou miel; à base de légumes, à base de céréales ou de légumineuses, à base de lait végétal ou animal), les recettes de fermentations sont clairement détaillées, et chacune est assortie d'une photo.

Enfin une trentaine de recettes (entrées, plats, desserts et boissons) nous suggèrent des **façons originales d'intégrer nos fermentations dans des repas complet ultra-santé !**

Toutes les recettes sont véganes (sans produits laitiers d'origine animal) et certaines ont une variante lacto-végétarienne. Il n'y a donc plus d'excuse : découvrez ces produits uniques et délicieux, et booster votre alimentation comme votre santé !

Biographie de l'auteur

Autodidacte érudit de la nutrition, chef en alimentation vivante et thérapeute en shiatsu, **David Côté** est cofondateur et président de *Crudessence*. Il est aussi professeur à l'Académie de l'alimentation vivante.

Download and Read Online Révolution fermentation David Cote, Sebastien Bureau #LVTRGJ8K7FA

Lire Révolution fermentation par David Cote, Sebastien Bureau pour ebook en ligne Révolution fermentation par David Cote, Sebastien Bureau Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Révolution fermentation par David Cote, Sebastien Bureau à lire en ligne. Online Révolution fermentation par David Cote, Sebastien Bureau ebook Téléchargement PDF Révolution fermentation par David Cote, Sebastien Bureau Doc Révolution fermentation par David Cote, Sebastien Bureau Mobipocket Révolution fermentation par David Cote, Sebastien Bureau EPub  
**LVTRGJ8K7FALVTRGJ8K7FALVTRGJ8K7FA**