

SAINES & GOURMANDES

Kimchi Douceur

L'Innovation Culinaire Automnale au Service de la Vitalité

TRANSFORMATION DU CLASSIQUE

Le Kimchi Traditionnel

Souvent caractérisé par une force pimentée élevée et une salinité marquée. Parfois difficile d'accès pour les palais en quête de subtilité automnale.

L'Approche "Douceur"

Substitution du sucre par la pomme Granny Smith, infusion de thé noir pour la profondeur boisée et piment d'Espelette pour une chaleur modérée.

LES 3 PILIERS S&G

Probiotiques

Fermentation naturelle créant une explosion d'enzymes vivantes pour soutenir le microbiote intestinal.



Stabilité

L'acidité naturelle des courges et de la pomme garantit une conservation optimale sans additifs.



IG Très Bas

Utilisation de légumes racines et de courges bio pour un profil métabolique parfaitement équilibré.

SCIENCE DE L'ÉQUILIBRE



Densité Nutritionnelle

Le thé noir n'est pas seulement un agent de saveur ; ses tanins structurent la fermentation. Couplé au paprika fumé, il crée un complexe antioxydant unique qui protège les vitamines des courges durant les 6 jours de transformation.

LA SIGNATURE INGRÉDIENTS

200g Potimarron : Base riche en bêta-carotène.

200g Butternut : Douceur et onctuosité naturelle.

1 Granny Smith : L'activateur d'acidité enzymatique.

Thé Noir & Paprika : La signature aromatique fumée.

Gingembre & Ail : Prédigérés par la lacto-fermentation.



LE GRAIN DE SEL

4g

Sel Non Raffiné

L'Essentiel Minéral

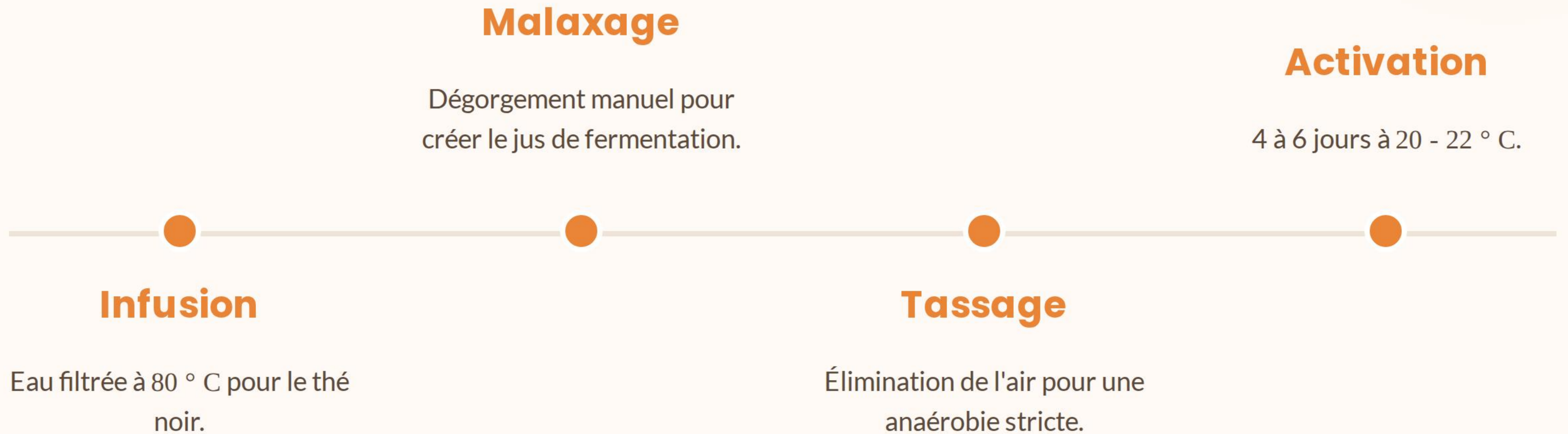
Le choix d'un sel non iodé et non fluoré est critique. Ces 4 grammes suffisent à créer l'osmose nécessaire pour faire dégorgier les légumes sans altérer le développement des bactéries lactiques bénéfiques.

IMPACT SUR LES NUTRIMENTS



Comparaison vs. Légumes crus après 144h (6 jours) de conservation.

LE CYCLE INFALLIBLE



BENCHMARK DU MARCHÉ

CRITÈRE	INDUSTRIEL	CLASSIQUE	S&G DOUCEUR
Probiotiques	Inexistants (Pasteurisé)	Élevés	Optimaux & Vivants
Digestibilité	Moyenne	Basse (Ail cru)	Maximale
Index Glycémique	Moyen (Sucre ajouté)	Bas	Très Bas (Naturel)

“

"Une préparation vivante d'une richesse étonnante, transformant une recette ancestrale en un véritable bouclier pour le microbiote."

Saines & Gourmandes

EXPLOREZ LA COLLECTION

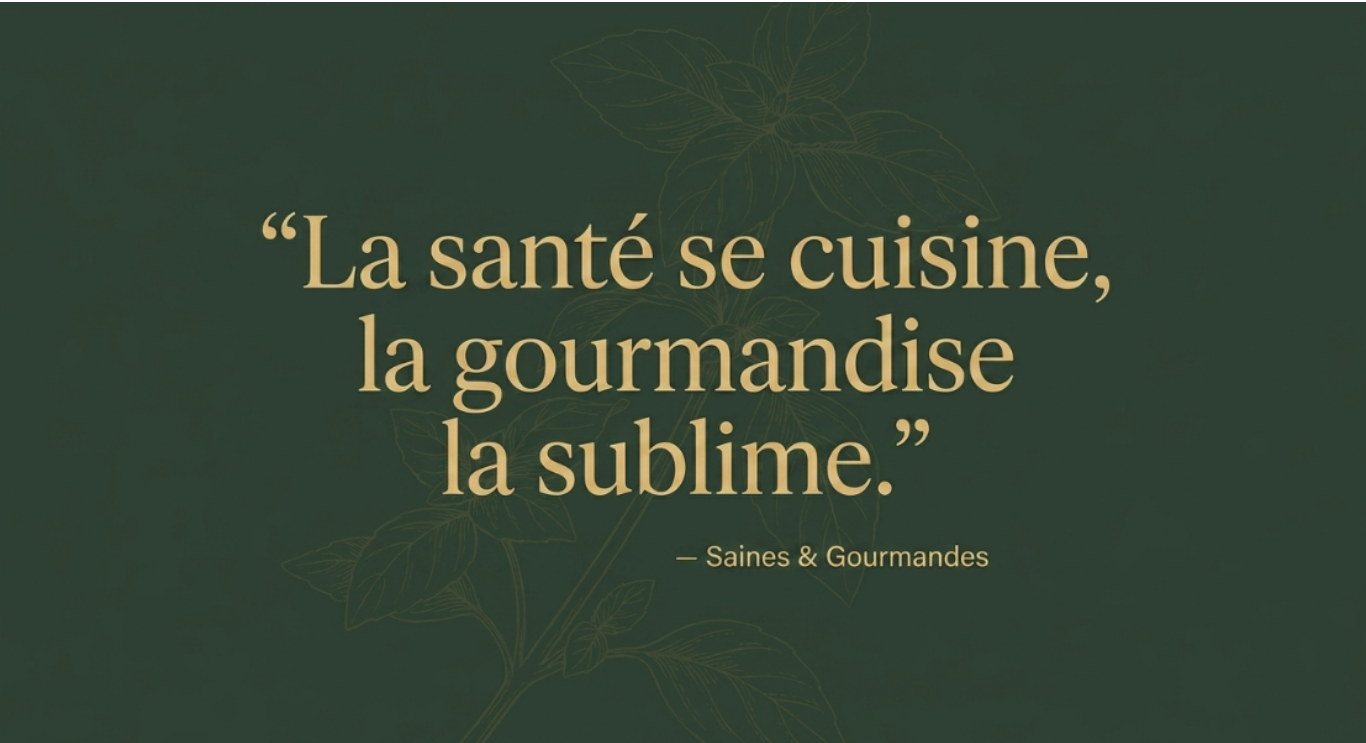


Cette recette vous a plu ? Découvrez d'autres créations vivantes dans ma collection inédite.

<https://sainesetgourmandes.fr/recettes-kimchis/>

Saines & Gourmandes

La santé se cuisine, la gourmandise la sublime.



“La santé se cuisine,
la gourmandise
la sublime.”

— Saines & Gourmandes