

COLLECTION SAINES & GOURMANDES



Univers de la Lacto-fermentation Maison

Une cuisine vivante, sensorielle et artisanale.
Apprenez à transformer le temps et le sel en
trésors de bienfaits microbiotiques.



L'Univers en 4 Piliers



Les autres kimchi

Exploration des variations de textures et de légumes fermentés d'inspiration asiatique.



Les boissons fermentées

Kéfir, Kombuchas, Ginger Bug et potions pétillantes du quotidien.



Les sauces et condiments

Sriracha maison, pâtes fermentées et exhausteurs d'umami naturel.



Levains et pains fermentés

Levains naturels, pâtes fermentées et pains au levain savoureux.



La Formule de la Lacto



LÉGUMES
(en fibres et glucides)



SEL
(2 à 3% du poids total)



EAU
(non chlorée)



FERMENTATION
(bactéries lactiques)



En combinant ces 3 éléments, vous créez un environnement favorable aux bonnes bactéries qui transforment les aliments, améliorent leur digestibilité et multiplient leurs bienfaits.

Méthode & Caractère



- **Méthode :**
Fermentation naturelle spontanée.
- **Difficulté :**
Accessible à tous.
- **Matériel :**
Bocal Le Parfait 750g.
- **Repos :**
4 à 6 jours à température ambiante.



5 erreurs à éviter absolument



Improviser le sel :

Pesez les légumes et respectez les doses.



Légumes trop secs :

Ajoutez un peu d'eau salée si le jus manque.



Ouvrir le bocal :

Laissez travailler le bocal fermé.



Eau chlorée :

Laissez l'eau reposer quelques heures.



Avoir peur :

Commencez simplement, observez, puis ajustez.



La santé se cuisine, la gourmandise la sublime

Les bienfaits au quotidien



-  Soutient le microbiote intestinal et la digestion.
-  Apporte des vitamines, enzymes et minéraux naturels.
-  Renforce l'immunité de façon douce et naturelle.
-  Apporte du goût, de la vitalité et du plaisir dans l'assiette.



| Le Poids de Fermentation



Utilisez un poids pour maintenir les légumes immergés sous la saumure.

- ✓ Évite l'oxydation et les moisissures
- ✓ Assure une fermentation homogène
- ✓ Garantie de sécurité alimentaire

Un geste simple pour des résultats constants et savoureux.



La santé se cuisine, la gourmandise la sublime

Fermentez votre quotidien,
nourrissez votre vitalité,
régalez vos sens.

Bienvenue dans
l'Univers de la
Lacto-fermentation Maison



La santé se cuisine, la gourmandise la sublime

