

## Des tartinades

Les tartinades sont à utiliser sur un toast, avec des crudités en remplacement d'une sauce, dans une verrine, en sandwich... et selon vos envies !

### Tartinade basilic

Ingrédients : courgette, faisselle de chèvre\*, ail, basilic tulsii (2%), sel

### Tartinade relevée

Ingrédients : courgette, faisselle de chèvre\*, gingembre, tomate, ail, piment, paprika fumé, sel

### Tartinade à l'estragon du Mexique

Ingrédients : courgette, faisselle de chèvre\*, estragon du Mexique (2%), ail, poivre noir, sel

allergènes \*

## La lactofermentation

Elle existe depuis environ 10 000 ans, beaucoup de pays la pratiquent (choucroute en Europe, kimchi et miso en Asie...) ou consomment des produits fermentés (vin, vinaigre, bière, fromage, pain, olives...).

Elle résulte d'une réaction chimique provoquée par certaines levures, bactéries ou champignons qui, sans oxygène, transforment les glucides en acide lactique. Son nom vient des bactéries lactiques (lactobacilles). Conservateur naturel, il inhibe le développement des bactéries pathogènes et des germes susceptibles de dégrader les végétaux. Pendant la fermentation se créent les bonnes bactéries : les probiotiques (« qui favorise la vie » en grec).

En plus d'offrir une conservation longue durée utilisant peu d'énergie et d'avoir des apports bénéfiques sur la santé, la lactofermentation apporte des arômes et des textures supplémentaires : l'acidulé, l'aigre-doux, le croquant.

Les aliments fermentés ont de nombreuses vertus : ils favorisent la digestion et rééquilibrent la flore intestinale, ils assainissent le tube digestif et renforcent les défenses immunitaires, ils favorisent l'absorption des nutriments et augmentent la teneur en vitamines et minéraux, ils ont un rôle alcalinisant : ils réduisent l'acidité gastrique et sont d'excellents détoxifiants.

———— Faire de son aliment son 1er médicament ————



## Préparations lactofermentées !



est un micro-projet proposant des recettes les plus diverses et abouties, au fil des saisons, de conserves et préparations lactofermentées.

L'ambition est de faire (re)découvrir ce mode de conservation ancestral et naturel, utilisant très peu d'énergie, afin de se réapproprier une nourriture pleine de vie et de bienfaits pour notre microbiote, donc pour notre santé. Les aliments lactofermentés apportent également de nouvelles saveurs, permettant d'égayer nos plats et de surprendre nos convives.

L'approvisionnement est réalisé au plus local possible, avec des produits biologiques.

La demande de mention Nature & Progrès est en cours.

La transformation et la fermentation se déroulent à Saint-Laurent du Pape.



**Contact :** [saveurs.vivantes@protonmail.com](mailto:saveurs.vivantes@protonmail.com)

**Actualités :** <https://www.facebook.com/Saveurs.Vivantes/>

62 rue du Bousquet 07800 SAINT-LAURENT DU PAPE  
N°SIRET : 91303110000013

———— Faire de son aliment son 1er médicament ————

# Les préparations !

## Des mélanges râpés

### Choucroute du Salvador

*Régalez-vous en les utilisant en apéritif, dans une salade, un sandwich, du riz, des pâtes...*

Ingrédients : chou vert, carotte, oignon, piment, sarriette, thym, sel

### Choucroute surprise

*Régalez-vous en les utilisant en apéritif, dans une salade, un sandwich, du riz, des pâtes...*

Ingrédients : chou rouge, fenouil, carotte, oignon, aneth séchée, sel

### Betterave d'automne

*Régalez-vous en les utilisant en apéritif, dans une salade, un sandwich, du riz, des pâtes...*

Ingrédients : betterave rouge, carotte, oignon, graines d'anis vert, poivre noir, vinaigre balsamique, sel

### Fenouil citron

*Un fenouil tout en fraîcheur, doucement parfumé pour accompagner une salade, un riz, un poisson...*

Ingrédients : fenouil, oignon, gingembre, citron, origan, sel

### Fenouil menthe

*Un fenouil râpé doucement aromatisée pour se mélanger à une salade, du riz, sur un toast avec un fromage frais, avec de la charcuterie...*

Ingrédients : fenouil, oignon, citron, menthe poivrée, sel

## Des pickles

### Pickles indiens

*Des pickles épicés pour l'apéritif, accompagner une salade, un riz, un daal, des pâtes, un poisson...*

Ingrédients : radis noir, radis daïkon blanc, carotte, poivron, oignon, ail, fenouil, curry, vinaigre balsamique, laurier, sel

### Pickles slaves

*Un pickle aux arômes de l'Est, doucement parfumé ! A mélanger à une salade, du riz, de la charcuterie... et bien sûr à l'apéritif !*

Ingrédients : radis noir, radis daïkon blanc, carotte, poivron, oignon, ail, moutarde\*, aneth, raifort, genièvre, sarriette, poivre noir, sel

### Radis noir pastaga

*Régalez-vous en les utilisant en apéritif, dans une salade, un sandwich, du riz, des pâtes...*

Ingrédients : radis noir, fenouil, ail, pastis, sel

allergènes \*

## Des sauces

### Sauce Mamé

*Un fenouil rapidement présent puis la réglisse... une sauce longue en bouche et terminant sur des notes presque sucrées.*

*Pour une verrine de poisson, sur un toast ou sur un poisson blanc...*

Ingrédients : concombre, poivron vert, ail, fenouil, réglisse, sel

### Sauce basilic

*Une sauce aux arômes mûrés et profonds pour se mélanger à une verrine, sur un toast, sur une viande ou dans des pâtes, rehausser une sauce tomate...*

Ingrédients : tomate, ail, basilic 3%, sel

### Sauce piment

*Un piment aux sensations fortes ! pour parfumer une viande, un poisson, une sauce... la vie !*

Ingrédients : tomate, piment 10%, oignon jaune, paprika doux, thym, sel