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.

Pour un microbiote vivant

Saveurs VIVANTES !

Lactofermentations d'Ardèche
naturelles, locales, artisanales

Préparations lactofermentées !

Saveurs VIVANTES ! est un projet artisanal proposant des recettes diverses et abouties, au fil des saisons, de 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, surprenantes et égayant nos plats.

L'approvisionnement est réalisé localement, avec des produits biologiques.

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



NATURE & PROGRES
Pour notre santé & celle de la Terre



Contact : saveurs.vivantes@protonmail.com
Site internet : http://www.saveurs-vivantes.com/
Actualités : https://www.facebook.com/saveursvivantes07/
https://www.instagram.com/saveursvivantes07/

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

Pour un microbiote vivant

Les préparations !

Des choucroutes décalées et 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, sariette, thym, sel

Choucroute surprise

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

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

Betterave retour vers l'Est

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, sel

Des pickles

Pickles indiens

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

Ingrédients : radis violet, carotte, radis rose, radis blanc, radis noir, poivron, oignon, sucre, fenouil, curry, sauce tamari,* 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 : carotte, radis violet, radis rose, radis blanc, radis noir, poivron, oignon, vin blanc, moutarde,* aneth, raifort, 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 96%, pastis 2%, ail, sel

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 maturés 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

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 brebis*, ail, basilic (2%), sel

Tartinade curry

Ingrédients : courgette, faisselle de brebis*, ail, oignon, curry (1%), sel

Tartinade aneth

Ingrédients : courgette, faisselle de brebis*, citron, oignon, aneth (1%), sel

Tartinade menthe poivrée

Ingrédients : courgette, faisselle de brebis*, citron, oignon, menthe (0,80%), sel

allergènes *

Pour un microbiote vivant