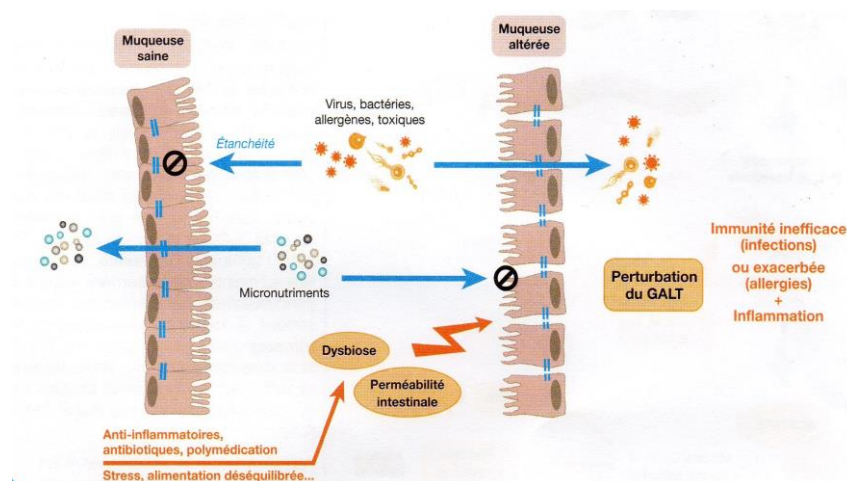


1. POURQUOI EN MANGER ?

- 1) Une conservation plus longue : jusqu'à 1 an
- 2) Une meilleure assimilation du fer, des vitamines B,C,K et PP + création d'enzymes et d'acides aminés.
- 3) Des économies et moins de déchets
- 4) Une bonne santé intestinale, notamment :



Réduction du risque de cancer du côlon
Lutte contre la diarrhée (notamment la turista)
Normalisation de la composition de la flore intestinale (y compris après un traitement antibiotique)
Amélioration de l'immunité
Meilleure tolérance du lactose (via l'activation de l'enzyme lactase qui aide à le digérer)
Meilleur contrôle du syndrome du côlon irritable et des maladies inflammatoires de l'intestin
Diminution des symptômes allergiques chez les enfants

2. COMMENT LES PREPARER ?

Ce qu'il vous faut :

- Des bocaux en verre munis d'un couvercle hermétique et d'un joint en caoutchouc
- Du sel de Guérande (non raffiné de préférence)
- De l'eau de source (l'eau du robinet, chlorée, ne convient pas)
- Des légumes bio qu'on souhaite conserver



Préparation :

Lavez et ébouillantez les bocaux. Séchez sans les essuyer. Rincez à l'eau s'il y a de la terre et découpez les légumes. Dans un récipient mélanger les légumes, le sel (les aromates de votre choix). Tassez, attendez 15 min. Placez dans les bocaux, tassez complétez en couvrant d'eau froide et refermez (2 cm de vide). Poser le bocal sur une assiette.

Placez 1 semaine à 20-22°C afin de favoriser le début de fermentation,
Puis 1 mois à 15-18°C (cellier, garage)

Une fois entamé, le bocal doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 15 jours.

3. QUELQUES IDEES DE RECETTES

Les bons choix : chou, carotte, betterave, concombre, aubergine, ail, haricots verts, tomates vertes, cornichons, oignons...

Pour des bocaux de 1L (+ 10 à 20g de sel ou 2 càc pu 2 càs rases)

Coleslaw : chou blanc + carottes + céleri rave + pomme

Choucroute : 1 kg de chou blanc + 2 càs de baies de genièvre de carvi ou 1 càs de poivre + clou de girofle

Pickles de Radis : 1 botte de radis rose ou concombre

Carottes : 1 kg+ gingembre ou cumin ou coriandre ou estragon

Carottes à l'orange : 1kg de carottes + 1 orange

Chou rouae : 1 ka de chou + oriaan

Des épices ? graines de moutarde, de cumin, de carvi, de fenouil, de coriandre, baies de genièvre, de poivre, clous de girofle, herbes aromatiques, feuilles de laurier, ail...

Ils se prêtent très bien aux salades, tartinade, soupe, omelette, poêlées

Ex : 200g de mâche + 1 càs de vinaigre + 1 càs de moutarde + 2 càs d'huile de noix + 70g de betterave lactofermentée

Pour plus d'informations :

La maison du diabète
84 B avenue Thiers - 33100 BORDEAUX
05-56-92-34-83



LEGUMES LACTO FERMENTES



Véritable atout santé, la fermentation s'installe dans nos assiettes. Dans le bocal, enzymes, probiotiques et prébiotiques se développent et apportent des vertus nutritionnelles et une meilleure digestibilité aux aliments

L'ensemble des documents ne peut être considéré comme exhaustif. Les informations contenues ne se substituent en aucun cas à un avis médical, ainsi qu'aux recommandations personnelles données par votre médecin.

Ce Document a été réalisé par Isabelle DESCAMPS diététicienne.

