

# Mangez sain, mangez fermenté

La fermentation est une technique ancestrale qui consiste à élaborer les aliments par la dégradation positive de la matière organique. Les aliments obtenus par ce processus acquièrent une saveur et une odeur agréables tout en gagnant une meilleure qualité nutritionnelle. Sans la fermentation, nous n'aurions connu ni le pain, ni le vin, ni le fromage...

**O**n distingue plusieurs types de fermentation. Elles mettent toutes en œuvre des processus différents et permettent d'obtenir un immense éventail de produits.

## Fermentation lactique

La fermentation lactique, ou lactofermentation, est sans doute la plus connue. C'est elle qui est à l'œuvre lorsqu'on prépare des légumes en saumure par exemple, mais aussi des yaourts, du saucisson sec ou du nuoc-mâm, entre autres.

Le principe est simple : les ferments lactiques, des bactéries spécifiques qui peuvent être inoculées ou naturellement présentes sur les produits que l'on souhaite faire fermenter, vont se nourrir des glucides présents dans ces aliments et les transformer en acide lactique. La préparation va ainsi devenir de plus en plus acide, ce qui empêche le développement de bactéries, levures et champignons indésirables. Lorsque le pH devient suffisamment bas (autour de 4), la préparation devient stable, ce qui permet une longue conservation.

Les bactéries lactiques tolèrent l'oxygène mais n'en ont pas besoin pour vivre. La fermentation a donc lieu en anaérobiose (sans air) ou en microaérobiose (avec peu d'air). C'est pourquoi elle demande l'usage de bocaux hermétiques, de tonneaux, de poids...

## Saumures

Le sel est l'ingrédient clé pour la plupart des lactofermentations. On l'utilise pour faire dégorger les produits qui se conserveront deséchés ou dans une saumure.

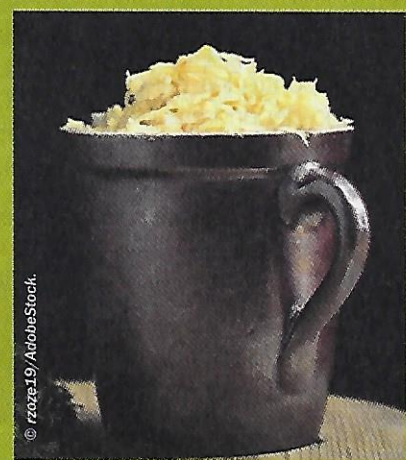
La saumure est un mélange d'eau et ■■■

## L'immanquable choucroute

Ce fameux plat hivernal est également issu d'un procédé de lactofermentation.

Les choux récoltés à la fin de l'automne occupent une place importante dans l'alimentation d'hiver. En effet, les aliments fermentés sont riches en vitamine C, un nutriment précieux durant cette saison froide pendant laquelle les produits frais sont rares. La lactofermentation de végétaux est un moyen astucieux de préservation de la fragile vitamine C.

Pour sa préparation, on ajoutera directement le sel sur le chou blanc découpé en fines lanières, le sel dégorgera alors le chou, en formant naturellement sa propre saumure. Une



fois la préparation dans son récipient, on disposera un poids à même sa surface en maintenant le chou immergé dans sa saumure.

**La Joie des Pierres**  
Les énergies bénéfiques des pierres naturelles



**La lithothérapie est une technique énergétique très puissante** qui agit sur nos corps énergétiques (aura, chakras) rétablissant l'équilibre et l'harmonie, et qui facilite la croissance spirituelle et une plus grande conscience de soi-même.

### Message des pierres et cristaux :

Des profondeurs du temps et de l'espace nous venons vers vous avec notre message de Paix, de Beauté et d'Harmonie.

Nous portons avec nous la Lumière de la Conscience. Nous sommes un don, un don merveilleux, pour ceux qui sauront le recevoir.

Nous aidons, nous calmons, nous étalons l'amour sur les blessures, nous stimulons, nous renforçons ou créons une protection.

Notre message n'est autre qu'un message d'Amour. Nos énergies se réjouissent de vous accueillir et d'entrer en contact profond avec vous.



Grande variété de pierres choisies par nos soins sur place à Madagascar

- Belle qualité
- Pureté énergétique • Ethique
- Artisanal
- Sans intermédiaire
- 100% naturel

**La Joie des Pierres - 2 boutiques :**  
129 rue Saint Maur - 75011 Paris (M<sup>o</sup>Parmentier)  
9, rue Crocé Spinelli - 75014 Paris (M<sup>o</sup>Pernety)  
[www.lajoiedespierres.com](http://www.lajoiedespierres.com)  
06 03 52 55 93

Retrouvez-nous sur





# REMY

BLENDERS SOUS VIDE

## 1<sup>er</sup> Blender sous vide

VIDE D'AIR =  
préservation des  
vitamines et des  
polyphénols



Plus d'informations sur [www.toutsousvide.com](http://www.toutsousvide.com)

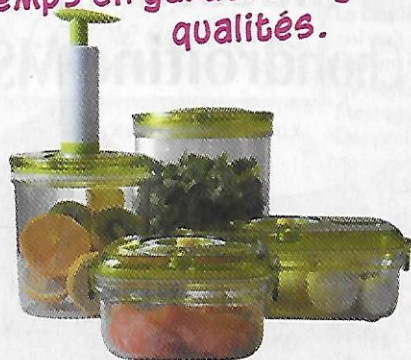
**15 % de remise sur notre gamme de blenders sous vide Remy et de boîtes sous vide VIDY, pour les lecteurs de Bio Contact avec le code promo :**

# VIDY

BOÎTES SOUS VIDE

**BIOC15**

**Boîtes sous vide : conservez mieux et jusqu'à 5 fois plus longtemps en gardant le goût et les qualités.**



Retrouvez notre gamme sur [www.boitesousvide.com](http://www.boitesousvide.com)

Carbel Remy Vidy

14 rue Jean Giono 21000 DIJON - 03 45 83 90 27  
secretariatcarbel@gmail.com  
[www.extracteur-de-jus.eu](http://www.extracteur-de-jus.eu)

4263F292

## Carottes en saumure

### Ingrédients pour un bocal de 800 ml

- 500 g de carottes
- 5 à 10 branches de coriandre
- 1 c. à c. de baies roses
- saumure à 3 %

Lavez et épluchez les carottes. Si elles ont des fanes, coupez-les en laissant un peu de vert et enlevez minutieusement les impuretés qui y sont incrustées.

Ecrasez les baies roses, mettez-les au fond du bocal, puis ajoutez les carottes. Serrez-les bien en intercalant les branches de coriandre.

Préparez la saumure, il vous en faudra environ 300 à 400 ml. Versez-la jusqu'à immersion complète des légumes, sans remplir le bocal jusqu'au bout. Posez un poids et fermez hermétiquement.

Laisser fermenter à température ambiante ou dans une pièce fraîche 2 à 3 semaines.

■■■ de sel. Une saumure à 3 % s'obtient en dissolvant 30 grammes de sel par litre d'eau. Dans la plupart des préparations à base de légumes, la salinité oscille entre 1 et 6 %.

Lorsqu'on utilise très peu de sel pour faire fermenter des légumes, 1 % par exemple, on obtient une préparation plus instable et imprévisible. Il est alors préférable de procéder à une fermentation de courte durée dans un endroit bien frais ou au réfrigérateur.

Le sel lui-même peut être remplacé ou complété par d'autres produits très salés. C'est une pratique courante en Extrême-Orient, où l'on prépare des saumures à la sauce de poisson ou à la sauce soja. Les quantités sont à ajuster selon la teneur en sel du produit ; pour la sauce soja par exemple, la salinité est variable mais, en moyenne, 6 grammes de sauce correspondent à 1 gramme de sel.

Pour mettre en bocal des produits à fermenter, rangez-les à l'intérieur du bocal en les serrant le plus possible. Remplissez ensuite de saumure. Le niveau doit être assez haut pour couvrir les produits. Les produits ont tendance à flotter, ce qui peut entraîner un ramollissement de texture. Pour éviter ce problème, il suffit de placer un petit objet ou un dispositif pressant : par exemple, une petite assiette en verre ou une pierre non calcaire (quand la saumure devient acide, elle dissout le calcaire). Sinon, on trouve dans le commerce des bocaux spéciaux dotés d'un dispositif empêchant l'entrée de l'air grâce au siphon ou d'un ressort pressant. Il est recommandé de remplir les bocaux à 70-80 %. Les préparations vont prendre du volume en fermentant sous l'effet du gaz carbonique.

### Intérêts nutritionnels

Les produits fermentés sont des aliments vivants abritant des colonies de bactéries. Cette simple idée a quelque chose de déroutant de nos jours, car nous avons grandi dans l'ère de la pasteurisation. En réalité, les bactéries sont partout et n'ont pour la plupart rien de menaçant.

Le microbiote d'un produit fermenté n'est ni uniforme, ni totalement maîtrisable. Sa mixité et sa diversité sont justement bénéfiques. L'art de la fermentation consiste à établir un environnement favorable pour que les bons micro-organismes prolifèrent dans toute leur diversité et s'entraident pour empêcher les indésirables de prendre le dessus.

Ce qui est vrai dans le bocal l'est aussi dehors. Un quotidien aseptisé n'est pas nécessairement sain : non seulement notre organisme n'apprend plus à se défendre contre toutes sortes d'éléments naturels inévitables, nous laissant sans défense face à de nombreuses infec- ■■■



# Mosqueta's®

L'huile magique  
pour la régénération de la peau



La VÉRITABLE Huile de Rose Musquée  
(appellation *Rosa Moschata seed oil*)  
provenance Chili garantie depuis 1989.

Découverte par le Professeur VALLADARES, chercheur  
à l'Université de Concepcion du Chili dans les années 80.

Elle est la seule espèce originaire des Andes, où elle  
s'est adaptée pendant des siècles en développant ses  
qualités uniques et largement reconnues.

- renouvellement des tissus cutanés,
- prévention et correction des inesthétismes causés  
par les cicatrices, vergetures, rides, tâches brunes,
- maintien de l'élasticité de la peau.

L'Huile pure est également déclinée en une  
gamme complète de cosmétiques biologiques.



Vente en magasin de diététique et biologique

kosmeo 83260 LA CRAU - Tél. 04 94 03 90 18  
mail : kosmeo83@orange.fr - www.kosmeo.co

■■■ tions et maladies, mais les moyens mis en œuvre pour stériliser  
notre environnement ont des conséquences majeures d'un point de vue  
écologique. En effet, l'excès de produits désinfectants peut nuire non seu-  
lement à notre santé mais aussi à notre environnement. Quant à la réfri-  
gération, le maintien de la chaîne du froid reste très gourmand en énergie.

Notre corps lui-même est composé de dix fois plus de bactéries que de  
cellules. Qu'on les aime ou non, les bactéries sont là et font partie de nous.  
Mieux vaut apprendre à ne plus en avoir peur et à les apprivoiser plutôt  
que de les fuir : ce serait peine perdue.

En fait, les bactéries et autres micro-organismes qui constituent notre  
flore intestinale devraient même être bichonnés car ils ne sont pas uni-  
quement importants pour notre digestion : ils exercent une influence  
majeure sur notre organisme tout entier. Ils produisent notamment  
des substances défavorables à la prolifération des virus et infections,  
évacuent les carcinogènes et agissent sur notre métabolisme – un micro-  
biote intestinal sain serait une arme contre le surpoids et l'obésité !

Selon des études récentes, la vigueur de cette flore intérieure influen-  
cerait même le neurodéveloppement et permettrait de soigner ou  
d'amoinrir des troubles neurologiques de toutes sortes. On a par  
exemple pu observer des résultats surprenants dans des cas d'autisme ou  
de maladie d'Alzheimer. Leurs effets contre le stress et la dépression sont  
également probants.

Enfin, tous ces petits organismes renforcent notre système immuni-  
taire et synthétisent des vitamines (C, K, B1 et B12 par exemple) et des  
enzymes prévenant les maladies cardiovasculaires. Ils favorisent aussi la  
biodisponibilité des aliments que nous ingérons et permettent de dégra-  
der certains éléments toxiques ou agressifs pour notre corps.

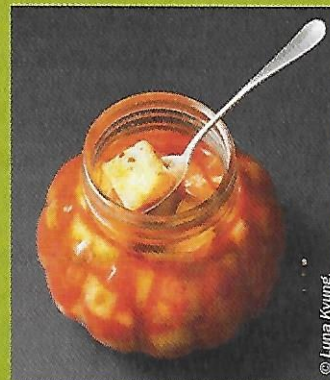
## Probiotiques et prébiotiques

Les « bonnes » bactéries que l'on fait volontairement proliférer dans  
les produits fermentés vont directement et indirectement contri- ■■■

## Poire au piment (*bae kaktugi*)

### Ingrédients pour un bocal de 500 ml

- 500 g de chair de poire *nashi* (ou poires françaises bien fermes)
- 1 c. à s. rase de sel
- 35 g de ciboule
- 20 g de *gochu-garu*  
(flocons de piment coréen), à  
défaut, piment d'Espelette ou  
piment d'Alep
- 1/2 c. à c. de gingembre  
haché
- 1/2 c. à c. d'ail haché
- 1 c. à s. de sauce soja claire
- 1/2 c. à c. de sel



© Luna Kyung

Découpez la poire en dés  
de 1,5 cm. Mélangez avec le  
sel et laissez dégorger 20 minutes en tournant de temps en temps.  
Egouttez ensuite pendant 5 minutes dans une passoire.

Taillez la ciboule en morceaux d'1 cm de long. Mixez les flocons de  
piment et passez-les au tamis. Mélangez tous les ingrédients avec la  
poire égouttée. Mettez en bocal et fermez hermétiquement.

Laissez fermenter 2 jours à température ambiante, puis au réfrigé-  
rateur au moins 1 semaine. Le *kaktugi* se conservera ensuite au frais  
1 mois ou plus.

3752F284



■ ■ ■ buer à renforcer notre flore intestinale à l'aide de probiotiques et de prébiotiques.

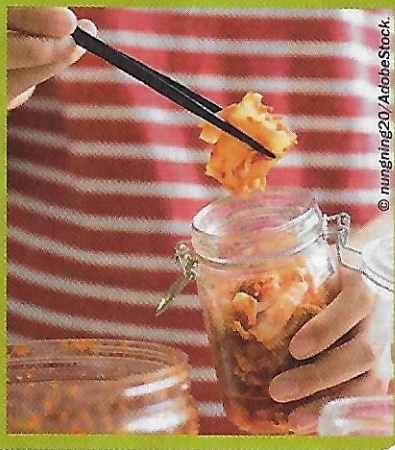
Les probiotiques, c'est l'exact opposé des antibiotiques, cette formidable découverte de la médecine moderne qui sauve des vies mais qui doit être utilisée le moins fréquemment possible. En effet, l'efficacité fulgurante des antibiotiques contre les bactéries produit des hécatombes dans notre système digestif. Les probiotiques, eux, sont des microorganismes – bactéries et levures – présents dans notre alimentation et considérés bénéfiques pour la santé.

Les prébiotiques sont, quant à eux, la source d'alimentation des « bonnes » bactéries. Ce sont des fibres résiduelles qui n'ont pas été digérées ; lorsqu'elles parviennent dans notre intestin grêle, elles constituent le repas favori des bactéries intestinales. Les « mauvaises » bactéries, elles, ne profitent pas des prébiotiques. On observe donc un double effet positif : seules les bactéries bénéfiques sont favorisées, ce qui leur permet de proliférer, se renforcer et aider au bon fonctionnement de l'intestin. Mangez des fruits et des légumes, les prébiotiques s'y trouvent abondamment !

Si l'on fait cuire des aliments fermentés, la chaleur aura pour effet de tuer de nombreuses bactéries. Et même si on les mange tels quels,

## Le kimchi qui nous vient de Corée

Le kimchi, tout comme la choucroute, est une préparation à base de chou (chou chinois pour le kimchi), fermenté avec du piment rouge. Ce mets coréen se décline avec toutes sortes de légumes et fruits, mais les brassicacées sont souvent privilégiées.



© nungming20/AdobeStock

nos sucs gastriques ne seront pas tendres : l'acide gastrique et la bile détruisent les microorganismes contenus dans les aliments ingérés. Mais tout n'est pas perdu : on peut tout de même profiter de certains probiotiques résis-

tants. Les bactéries et levures qui n'ont pas survécu à la cuisson auront elles aussi leur utilité : si elles ne sont pas des probiotiques, elles seront tout de même d'excellents prébiotiques.

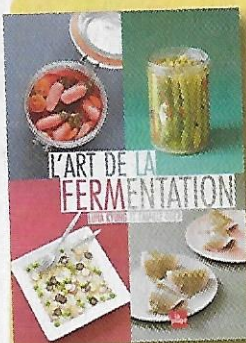
## Quels fruits et légumes faire fermenter ?

**Les légumes-racines** sont souvent trop coriaces et peu digestes crus. Mais fermentés, ils font des merveilles. De plus, beaucoup de légumes-racines se récoltent pendant les saisons froides, qui sont le moment idéal pour la fermentation.

**Les brassicacées** (anciennement crucifères : chou, radis, navet, colza, moutarde, raifort, cresson...) ont des saveurs âcres ou amères dues à leurs composés soufrés qui sont domptés par la fermentation.

**Les légumes verts** : leur amertume s'efface lors de la fermentation pour laisser la place à d'autres arômes plus doux. C'est l'occasion de redécouvrir les blettes, les épinards, les fanes de légumes-racines et même les salades.

Dans tous les cas, choisissez des produits parfaitement sains et pas trop mûrs. Privilégiez les produits non traités afin de pouvoir garder leur peau, qui contient de nombreuses vitamines et des microbes nécessaires à la fermentation ■



## L'art de la fermentation

Ces techniques simples, à la portée de tous, vont vous permettre de conserver une multitude de légumes, de fruits de saison, de champignons... en favorisant les « bonnes » bactéries qui renforcent notre flore intestinale. Sur 300 pages très illustrées, 150 recettes expliquées pas à pas pour s'initier en toute sécurité à la lactofermentation, à la fermentation alcoolique, acétique... Kéfir de lait, fraises séchées au sel, kimchi, kombucha... les incroyables bienfaits de la fermentation enfin à votre portée !

De Luna Kyung et de Camille Oger, éd. La Plage.



### > Luna Kyung.

Artiste et cuisinière venue de Corée, Luna est une spécialiste du kimchi et de la fermentation du soja, toujours prête à se lancer dans des expérimentations probiotiques originales qu'elle livre sur son blog.

### > Blog

La table de Diogène est ronde

## AROMA-TIQUES

Dès la naissance  
Actif 2 heures



N°1  
HUILE DE NEEM

Dès 3 ans  
Actif 3 heures



N°2  
HUILE DE NEEM  
EUCALYPTUS CITRONNE

Dès 5 ans  
Actif 4 heures



N°3  
RÉPULSIF INSECTES  
PEAU

Efficace  
6 semaines



N°4  
RÉPULSIF INSECTES  
TISSUS



Dès 6 ans  
Complexe aux Huiles Essentielles



N°5  
SPRAY APAISANT  
(Après Piqûres)

Vecteur Energy - Informations et points de ventes bio : [www.vecteurenergy.bio](http://www.vecteurenergy.bio)

182, rue du Bouchet - 43200 Saint-Maurice-de-Lignon - France - Service consommateur : Tél. : +33 (0)4 71 65 28 25 - E-mail : [conso@vecteurenergy.bio](mailto:conso@vecteurenergy.bio)