



Livre

Auteur(s) : Frédéric, Marie-Claire (Auteur) ; Stutin, Guillaume (Auteur)

Titre(s) : Boissons fermentées naturelles : sodas, limonades, kéfirs et kombuchas / Marie-Claire Frédéric, Guillaume Stutin.

Editeur(s) : [Paris] : Collection folio, DL 2021.

Collection(s) : (Tout beau tout bio).

Résumé : 50 boissons à consommer (presque) sans modération !

Considérés comme trop sucrés et chimiquement aromatisés, sodas et limonades ont mauvaise réputation. La solution ? Les préparer soi-même grâce à la fermentation. Cette méthode millénaire augmente les qualités nutritionnelles de ces boissons maison tout en leur apportant les probiotiques si précieux à notre système immunitaire et notre flore intestinale. De plus, elle consomme 80% du sucre nécessaire à leur préparation et le transforme en substances bénéfiques pour la santé : vitamines, acides organiques et enzymes ! Elaborées à base de fruits, herbes, légumes frais de saison, sucre bio... et d'agents de fermentation naturels - levain de gingembre, kéfir, kombucha, petit-lait -, sans aucun colorant ni conservateur de synthèse, les recettes proposées feront l'unanimité de toute la famille.

Sujet(s) : Boissons gazeuses Aliments fermentés

Indice(s) : 641.875

Collation : 1 vol. (144 p.). couv. ill. en coul.. 23 cm



Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Neufchâteau	Adultes	documentaire	En rayon	641.875 FRE		088120004343 57