

TOUT CE PETIT MONDE  
VIT PARFOIS EN SYMBIOSE,  
c'est-à-dire en portées communes  
ou logées en mixité choisie.



# LES MICRO-ORGANISMES

LES MICRO-ORGANISMES MANGENT CERTAINS ÉLÉMENTS CONTENUS DANS LES ALIMENTS (souvent DU SUCRE)...



... ET EN PRODUISENT D'AUTRES, QUI DONNENT À L'ALIMENT FERMENTÉ SES SUPER POUVOIRS!

Mais l'idée, c'est d'aider les microbes à travailler dans la bonne direction et sans intrus, pour que le résultat soit **STYLE!**



# LA FERMENTATION C'EST LA TRANSFORMATION DE MICRO-ORGANISMES.

# LES INCROYABLES TALENTS DE SUPER CORNICHON

Le premier héros lacto-fermenté.

- QUASI IMMORTEL
- TOUJOURS CROQUANT
- PRO-BIOTIQUE
- GOÛT Acide\* DÉLICIEUX
- REDIS-TRIBUE LES NUTRIMENTS AU PEUPLE
- \*UN PEU AIGRE, "SOUR" EN ANGLAIS.



# DE TRUCS FERMENTÉS

**BON APPÉTIT!**

- Beurre fermenté
- Pâté
- Et bien sûr, Le pain au levain
- Fromage
- Cornichons Lacto-Fermentés
- Jambon

# ON LA RETROUVE DANS TOUTES LES CULTURES AUTOUR DU GLOBE, PARFOIS SOUS DES FORMES TRÈS BIZARRES.

(par exemple, le requin du Groenland...)

LA PRATIQUE DE LA FERMENTATION PAR LES HUMAINS EST SUPER ANCIENNE, PROBABLEMENT AUTANT QUE CELLE DE LA CUISSON.

ÇA NOUS FAIT UNE EXPÉRIENCE D'ENVIRON 450 000 ANS EN LA MATIÈRE. PAS MAL.

CE LIVRE DE MARIE-CLAIRE FRÉDÉRIC EST INCROYABLE SUR L'HISTOIRE DES ALIMENTS FERMENTÉS.

**NI CRU NI CUIT**