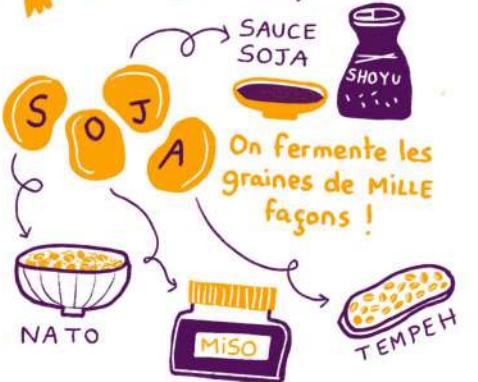


Pour protéger leurs précieuses graines des dangereux herbivores, les céréales et les légumineuses ont mis le paquet.

Non seulement elles sont indigestes, mais elles sont aussi bourrées d'**ACIDE PHYTIQUE**, des grosses molécules qui volent sans vergogne les **MINÉRAUX** dans notre intestin : c'est **DÉNUTRITIONNEL**.



La fermentation des céréales est donc **FONDATRICE** de nos civilisations. Nos potes les **MICROBES** cassent les phytases et nous ont permis de nous **NOURRIR** de graines !



©PLANTPLANTZINEPLANT

A stylized graphic representation of the word "FERMENTER DES CERES". The letters are arranged in three rows. The first row contains "F", "E", "R", and "M". The second row contains "I", "N", "T", and "E". The third row contains "R", "E", "S", and "E". Each letter is enclosed in a shape that is either solid purple or has a yellow outline. The overall design is playful and modern.

A hand-drawn map of France with regions labeled in French. The regions and their labels are:

- Normandie: **MIXER AVEC UN PÉU**
- Centre-Val de Loire: **D'EAU & DES EPICES**
- Grand Est: **CONSIDÉRANCE PÂTE À PANCAKE**
- Alsace: **TISSU**
- Lorraine: **L'ASSIÈRE**
- Perche: **FERMEN-**
- Normandie: **TER L'AH**
- Centre-Val de Loire: **AMBIAINTE**
- Grand Est: **CHAUDIE.**
- Alsace: **GÀ VA**
- Lorraine: **GON-**
- Perche: **FLERI**
- Normandie: **PREVIOT**
- Centre-Val de Loire: **DU YAOURT ..**

La façon la + simple de fermenter des céréales et des légumineuses, c'est de leur faire prendre un **BAÎN DE (MI)NUIT** avant de les cuire.

L'EAU RÉVEILLE LES MICROBES

DANS 3X LEUR VOLUME D'EAU

ÇA TREMPE ENTRE 12 ET 48 H

PUIS ON RINCE BIEN.

**LENTILLES**

**C'est tout bête,  
mais faire tremper  
les graines permet  
aux microbes de déjà  
bien travailler :**

**SARRASIN**

**HARICOTS**

**VITAMINES DISPONIBLES**

**DIGESTIBILITÉ**

**GOÛT**

**AVOCATE**

**NOIX**

**ACIDES PHYTIQUES**

**PATHOGÈNES**

**POIS**

**GRAINES DE**

**TOURNESOL**

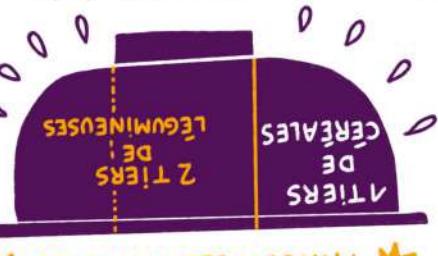
**TEMPS DE  
CUISISON**

**GRAINES DE LIN**

**Et c'est vraiment  
pas compliqué !**

**F**AIRE TREMPER AU MOINS 12H  
(une nuit) DANS 3X LE VOLUME D'EAU.  
Puis EGOUTTER & BIEN RINCER.

Traditionnellement du riz et de lentilles urad dal, mais on peut faire avec ce qu'on a sous la main



**DOSAS** sont des repères indépendants de l'acidité. Hyper satiates, salées et acidulées. Hyper satisfaisantes.