

Guide Gourmand de la Lacto-Fermentation

✿ ✿ Découvrez les secrets de la lacto-fermentation pour une cuisine saine et savoureuse !



offert par :



Introduction : Pourquoi intégrer les légumes lacto-fermentés dans votre alimentation ?

Les légumes lacto-fermentés sont bien plus qu'un simple condiment. Riches en probiotiques, vitamines et enzymes, ils favorisent la digestion, renforcent le microbiote intestinal et boostent le système immunitaire.

Les bienfaits de la lacto-fermentation :

- ✓ Améliore la digestion et l'absorption des nutriments
 - ✓ Renforce le microbiote intestinal
 - ✓ Aide à la détoxification de l'organisme
 - ✓ Apporte des saveurs uniques et complexes aux plats
 - ✓ Longue conservation naturelle sans additif
-

Comment consommer les légumes lacto-fermentés ?

Les légumes lacto-fermentés s'intègrent facilement dans vos repas, que ce soit crus pour préserver tous leurs bienfaits ou en touche finale sur des plats chauds.

Comment consommer les légumes lacto-fermentés ?

Les légumes lacto-fermentés s'intègrent facilement dans vos repas, que ce soit crus pour préserver tous leurs bienfaits ou en touche finale sur des plats chauds.

💡 **Astuce :** Ajoutez-les en dernier pour éviter de détruire leurs précieuses bactéries vivantes !

Recettes faciles et gourmandes

Soupe rapide aux légumes fermentés

Ingrédients :

- 1 bol de soupe maison ou du commerce (potimarron, poireaux, carottes...)
- 1 poignée de légumes lacto-fermentés (carottes, betteraves, navets épicés, radis et poireaux à la mode asiatique, blettes...)
- 1 cuillère à soupe de crème végétale ou animale
- Poivre, épices au choix

Versez la soupe chaude dans un bol, ajoutez les légumes lacto-fermentés directement et une touche de crème. Ne pas les cuire pour garder les probiotiques !

Dahl de lentilles corail aux légumes lacto-fermentés

Ingrédients :

- 200 g de lentilles corail
 - 400 ml de lait de coco
 - 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés
 - 1 cuillère à café de curcuma et de cumin
 - 1 poignée de légumes lacto-fermentés (achard de légumes, de carottes, navets épicés...)
 - Coriandre fraîche pour servir
1. Faites revenir l'ail et l'oignon avec les épices.
 2. Ajoutez les lentilles et le lait de coco, laissez mijoter 15 minutes.
 3. Servez avec les légumes fermentés ajoutés au dernier moment pour garder leurs bienfaits.
-

Plateau apéro original avec légumes fermentés

Ingrédients :

- Fromages variés (chèvre, brebis, comté...)
- Crackers ou pain au levain
- Fruits secs (amandes, noix, figues...)
- 1 bol de légumes lacto-fermentés (carottes, chou, betteraves, carottes, navets épicés, kimchi...)
- Un peu de miel ou de confiture pour équilibrer les saveurs

 **Astuce :** Servir les légumes fermentés en petites bouchées avec des piques pour faciliter la dégustation.

 **Astuce :** Ajoutez-les en dernier pour éviter de détruire leurs précieuses bactéries vivantes !

Recettes faciles et gourmandes

Salade croquante aux légumes lacto-fermentés

Ingrédients :

- 1 poignée de légumes lacto-fermentés (chou, carottes, betteraves, navets épicés (miam), radis et poireaux à la mode asiatique (miam miam)...)
- 1 salade verte (roquette, mâche...)
- 1 pomme en fines lamelles
- 1 poignée de noix ou graines

- 1 filet d'huile d'olive et un peu de jus de fermentation

Mélangez tous les ingrédients et dégustez !

Tartine gourmande au fromage frais et pickles lacto-fermentés

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet
- 2 c. à soupe de fromage frais
- 1 poignée de légumes lacto-fermentés (kimchi, carottes à l'indienne, navets épicés, radis et poireaux à la mode asiatique...)
- 1 filet de miel ou de piment

Tartinez le pain avec le fromage frais, ajoutez les légumes fermentés et un filet de miel.

Poêlée de légumes et riz façon asiatique

Ingrédients :

- 1 bol de riz cuit
- 1 carotte râpée
- ½ oignon émincé
- 1 poignée de légumes lacto-fermentés (carottes à l'indienne, carottes à l'orange, kimchi, navets épicés, radis et poireaux à la mode asiatique, choucroute aux algues...)
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 filet d'huile de sésame

Faites revenir l'oignon et la carotte, ajoutez le riz et la sauce soja. En fin de cuisson, incorporez les légumes lacto-fermentés.

Ramen express aux légumes fermentés

Ingrédients :

- 1 portion de nouilles
- 500 ml de bouillon miso
- 1 œuf mollet ou tofu sauté
- 1 poignée de légumes lacto-fermentés (carottes, betteraves, kimchi, navets épicés, blettes...)
- Un filet d'huile de sésame

Faites cuire les nouilles, préparez le bouillon et assemblez le tout en ajoutant les légumes lacto-fermentés au dernier moment.

Pizza maison avec touche fermentée

Ingrédients :

- 1 pâte à pizza
- 2 c. à soupe de sauce tomate ou crème fraîche
- 1 poignée de légumes lacto-fermentés (chou, oignons (à venir), carottes, navets épicés, kimchi...)
- Fromage (mozzarella, chèvre, feta...)
- Olives, champignons, herbes fraîches

Faites cuire la pizza normalement, puis ajoutez les légumes fermentés après cuisson pour préserver leurs bienfaits.

Wraps végétariens aux légumes fermentés

Ingrédients :

- 1 tortilla de blé ou maïs
- 2 c. à soupe de houmous ou fromage frais
- 1 poignée de légumes lacto-fermentés (radis et poireaux à la mode asiatique, achard de carottes, de légumes, betteraves, kimchi, navets épicés, suri de blettes...)
- ½ avocat en tranches
- 1 poignée de salade verte

Étalez le houmous sur la tortilla, ajoutez les légumes fermentés et l'avocat, roulez et dégustez.

Avocado toast revisité aux légumes fermentés

Ingrédients :

- 1 tranche de pain complet
- ½ avocat écrasé
- 1 cuillère à soupe de légumes lacto-fermentés (achard de carottes, carotte à l'orange, achard de légumes, betteraves, navets épicés...)
- 1 filet de jus de citron
- Graines de chanvre ou de sésame

Tartinez le pain avec l'avocat écrasé, ajoutez les légumes fermentés, saupoudrez de graines et terminez par un filet de jus de citron.

Burger vegan au tofu et légumes fermentés

Ingrédients :

- 1 pain burger complet
- 100 g de tofu ferme
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 poignée de légumes lacto-fermentés (achard carottes ou légumes, navets épicés, oignons, radis et poireaux à la mode asiatique, blettes)
- 1 tranche de tomate
- Quelques feuilles de salade
- 1 cuillère à soupe de houmous ou de sauce au choix

Faites mariner le tofu dans la sauce soja et la moutarde pendant 10 minutes. Faites-le griller à la poêle. Assemblez le burger en superposant le tofu, les légumes fermentés, la tomate et la salade. Ajoutez une touche de sauce et refermez le burger.

Cure Détox aux légumes lacto-fermentés

Jour 1 : Détox en douceur

- **Matin** : Smoothie vert + tartine d'avocat et légumes lacto-fermentés
- **Midi** : Salade croquante aux légumes lacto-fermentés
- **Soir** : Soupe de légumes avec une cuillère de choucroute crue en topping

Jour 2 : Énergie et équilibre

- **Matin** : Bol de yaourt nature + graines + légumes fermentés hachés
- **Midi** : Dahl de lentilles avec une touche de pickles
- **Soir** : Ramen express avec légumes fermentés

Jour 3 : Vitalité et gourmandise

- **Matin** : Porridge d'avoine avec graines, fruits secs et une touche de légumes fermentés hachés
- **Midi** : Wrap végétarien aux légumes fermentés et houmous
- **Soir** : Poêlée de légumes et riz façon asiatique avec pickles fermentés

💡 **À tester :** Une cuillère de légumes lacto-fermentés par jour pour un microbiote au top !

🌿 **Créé avec passion par Agradana** 🌿

Bon appétit et prenez soin de votre santé !