

Des boissons originales et santé

Probiotique, bonnes bactéries, enzymes... forte de ses atouts santé, la fermentation maison fait son grand retour sur le mode festif et gourmand des boissons vivantes et pétillantes.

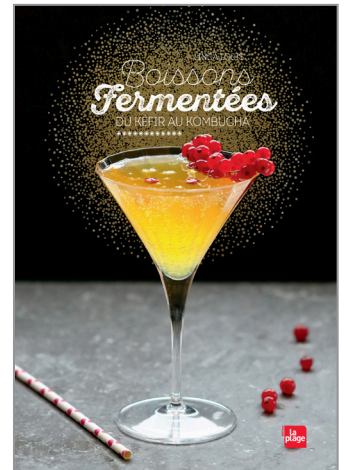
Les sodas maison ont le vent en poupe. Préparons-les à la maison, sans gaz carbonique ni sucres ajoutés, pour conjuguer plaisir et santé.

Le livre

Linda Louis signe ici un guide b.a.-ba de la fermentation, suivi de 30 recettes à préparer à la maison.

Elle propose des recettes traditionnelles élaborées à partir de champignons, bactéries ou levures (kéfirs de fruits ou de lait, kombucha...) ; des laits fermentés, issus des grandes traditions culinaires (laban, lait ribot, lassi, boza...) et des élixirs gourmands, à partir de légumes ou de fruits : hydromel, bernache, bière de ménage, kvas...

Mais surtout, elle revisite ces grands classiques pour des cocktails surprenants : virgin piña colada, kombucha sunrise, jun mojito... Les photos très chics sont une invitation à partager ces nouvelles boissons en soirée pour épater ses amis.



Boissons fermentées Du kéfir au kombucha

Linda Louis
www.laplage.fr

Prix public : 9,95 euros
72 pages - Broché
Format : 16 x 22 cm
ISBN : 978-2-84221-508-8

L'auteure

Photographe et auteure, Linda Louis a publié aux éditions La Plage plusieurs livres qui font référence dans la cuisine bio et la cuisine sauvage : *L'Appel gourmand de la forêt*, *Châtaignes*, *Délices déshydratés*... Elle anime avec succès le blog Cuisine campagne (www.cuisine-campagne.com).

