

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

Préface de Maxime Mességué, diététicien nutritionniste

LE GRAND LIVRE DES ALIMENTS FERMENTÉS

Plus
de 7 500 études
scientifiques
prouvent leur
efficacité
santé !



SOIGNEZ VOTRE FLORE INTESTINALE
AVEC **4** PROGRAMMES SUR MESURE

LE D U C . S
E D I T I O N S

LE GRAND LIVRE DES ALIMENTS FERMENTÉS

Nous consommons des aliments fermentés (BAL) depuis la nuit des temps sans le savoir : chocolat, thé, pain, yaourt, vin... Mais c'est aujourd'hui que les scientifiques mettent en lumière les super-pouvoirs de ces aliments naturels sur notre flore intestinale, notre vitalité et notre glycémie.

Dans ce livre, vous trouverez :

- **Un mode d'emploi des aliments fermentés** : qu'est-ce que c'est ? Pourquoi en manger ? Quel goût ils ont ?
- **Les différents bienfaits santé des aliments fermentés** : détox, anti-âge, reminéralisants, anti-inflammatoires, anti-anxiété...
- **Les 18 meilleurs aliments à faire fermenter** : direction l'École de la fermentation, où vous apprendrez comment concocter vos BAL maison, au pas à pas (ail, betterave, concombre, fenouil, viande, poisson...) et comment les accommoder.
- **70 recettes gourmandes et faciles** : kimchi, yaourt, falafels, muesli, réjuvélac, cornichons, kéfir, choucroute, jus de betterave, gari, ginger bug, kombucha, corned-beef, bière de betterave...
- **Inclus 4 programmes BAL sur mesure** : flore intestinale, minceur, détox, végétarien.

LE LIVRE RÉFÉRENCE LE + COMPLET ET LE + PRATIQUE SUR LES ALIMENTS BAL

Anne Dufour, journaliste, est passionnée par la nutrition et la santé. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Mes petites recettes magiques détox*. Catherine Dupin a déjà écrit ou coécrit de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques*. Elles sont toutes les deux diplômées de la Cooking Academy (Atelier des Sens). Maxime Mességué, est diététicien nutritionniste.

ISBN 979-10-285-0292-8



18 euros
Prix TTC France

LE D U C . S
E D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURS

500 recettes déttox, 2017.

Ma bible acido-basique, 2016.

Ma bible de l'alimentation déttox, 2015.

Découvrez la bibliographie complète de Anne Dufour :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez-la sur son blog :

biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

**[http://leduc.force.com/
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)**



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sébastienne Ocampo, Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0292-8

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

LE GRAND LIVRE DES ALIMENTS FERMENTÉS



MISCELLANÉES FERMENTÉES

Zymologie : partie de la chimie qui traite de la fermentation (zymo = fermentation / logie = traité).

9 000 ans : c'est probablement l'âge du premier aliment lactofermenté consommé par l'homme. Peut-être du lait fermenté. Traduction : il a (presque) toujours mangé et bu lactofermenté !

Kiviak : plat de mergules fermentés plusieurs mois dans le corps vidé d'un phoque. Miam !

100 g de kimchi par jour = 75 % d'activité immunitaire en + (Pusan National University).

Hakarl : plat de requin fermenté (Islande).

Fesikh : plat de mulets fermentés (Égypte).

Bankhu : plat de maïs fermenté et de manioc (Ghana).

Surkrut : « herbe aigre », devient ensuite « choucroute » en France, au xvi^e siècle.

Bottrunk (ou moût de pain) = « pain buvable ».

Kvass/kwas = « bière de pain ».

ET PAINS BUVABLES...

1 verre de kvass après une séance de sport améliore la récupération (University of Michigan). Le kvass remplace les électrolytes perdus et hydrate plus vite que l'éclair. En mode sans gluten, optez pour le beet kvass (« bière de betterave »).

La consommation de yaourt a augmenté de **20 %** en France depuis les années 2000.

2012 : on consommait **33 kg** de yaourt par an et par personne contre **7 kg** en 1980.

N° 1 : le « fait-maison » en « aliments fermentés » a commencé à se développer autour des yaourts, puis des kits à bière.

Scoby : acronyme de « Symbiotic Colony Of Bacteria and Yeast », la mère pour faire du kombucha.

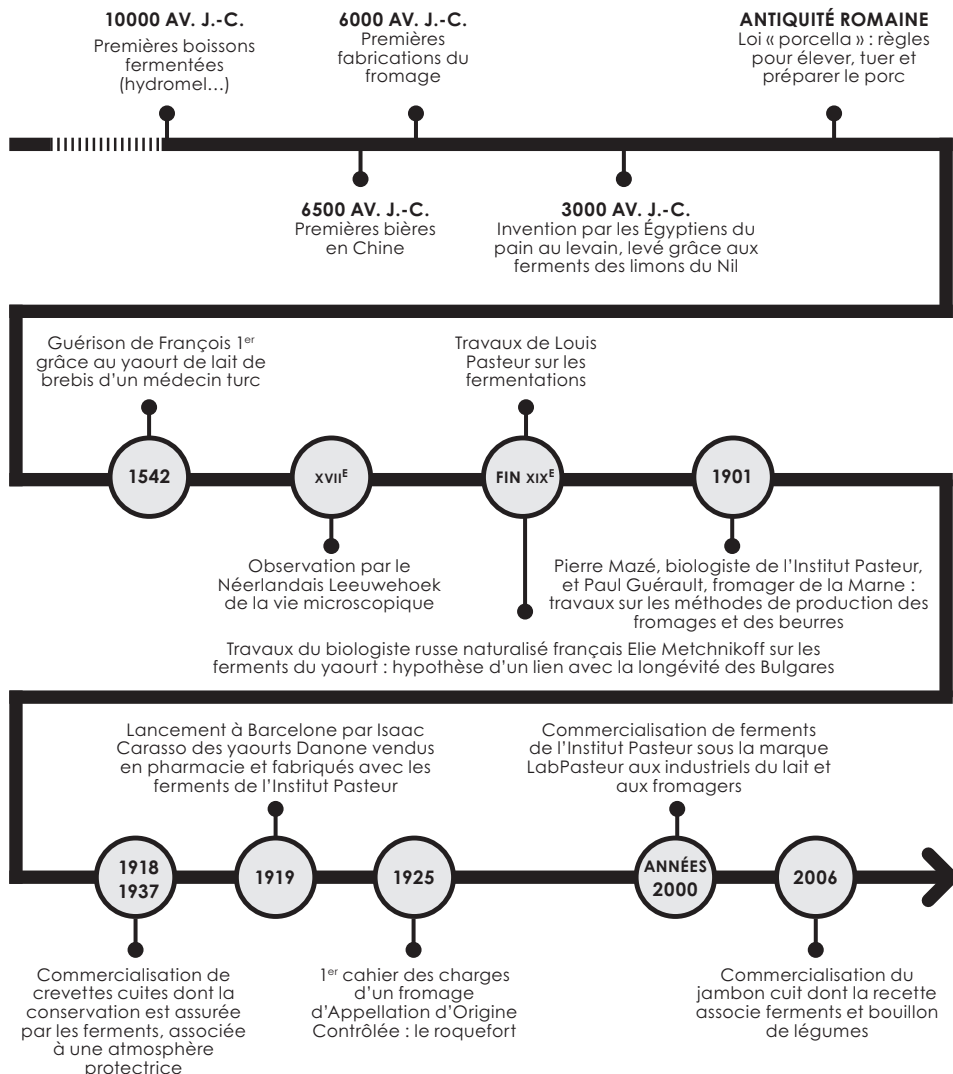
1925 : le terme « yogourt » entre dans les dictionnaires.

On consomme plus de **5 000** aliments fermentés, courants ou non, dans le monde.

80 % des aliments fermentés le sont à l'aide de souches cultivables et de souches « sauvages ».

Les souches utilisées pour fermenter les aliments apprécient diverses températures (de **8** à **65 °C**), un environnement plus ou moins salé (**4** à **18 %**) un pH plus ou moins élevé (**3,9** à **9,6**).

Dates clé



PRÉFACE

DE MAXIME MESSÉGUÉ,

Diététicien

Diététicien à Paris, je vois de plus en plus de patients en consultation pour des problèmes digestifs qui leur gâchent la vie. On parle souvent de colopathie fonctionnelle. Ces désagréables troubles digestifs chroniques (diarrhée, constipation, ballonnements, douleurs abdominales) proviennent souvent d'un déséquilibre de la flore intestinale que l'on appelle aussi le microbiote.

Le microbiote est l'ensemble des micro-organismes vivant dans notre tube digestif et qui assurent une bonne digestion. Il est constitué de bactéries, levures, champignons et virus. Or notre alimentation est souvent délétère pour notre flore intestinale, pas assez variée, pauvre en fibres, renfermant trop de produits chimiques et, d'une manière générale, trop industrialisée, créant ainsi des déséquilibres. Nous n'apportons plus à nos chers hôtes la capacité de bien travailler. C'est là que le problème commence !

Par leur richesse en probiotiques (bactéries amies) et en prébiotiques (« nourriture » de ces bonnes bactéries leur permettant de se développer), les aliments lactofermentés représentent une excellente solution pour rétablir ou entretenir l'équilibre de la flore intestinale. Il s'agit de diversifier notre microbiote en bonnes bactéries ce qui empêchera la prolifération des mauvaises.

La FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) estime que nous hébergeons 40 % de microbes bénéfiques en moins dans nos intestins que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Nos conditions de vie actuelles sont défavorables aux microbes « healthy », notamment parce que nous ne consommons plus d'aliments lactofermentés au quotidien. Résultat : des espèces disparaissent (exactement comme des espèces animales sur la terre), et nous payons chèrement cette hécatombe. En effet, les chercheurs estiment que leur disparition est liée à l'épidémie galopante d'obésité, de maladies inflammatoires, de douleurs digestives et, même, de maladie d'Alzheimer. Aussi, il y a urgence à les protéger et à les accueillir de nouveau, donc à leur préparer un petit nid douillet. Il suffit de consommer d'une part des aliments lactofermentés au quotidien, tout en réduisant nettement les produits alimentaires industriels aseptisés type conserves, soupes déshydratées, vin bas de gamme, additifs en tout genre..., d'autre part de limiter les agressions caractérisées à leur rencontre : stress chronique, antibiotiques, usage de produits antiseptiques (style « gel antimicrobes à main » et produits ménagers ultra-agressifs au quotidien). C'est en tout cas l'avis du Dr Rob Dunn, biologiste (North Carolina State University). Et le mien !

Vous êtes chanceux d'avoir en main ce livre, qui explique de façon complète, claire et précise, et pour la première fois, pourquoi et comment intégrer au quotidien les aliments fermentés dans votre alimentation. Les répercussions sur la santé et le bien-être sont énormes. Et en plus vous allez vous régaler !

Pour atteindre un objectif précis, allez sélectionner directement un des programmes (voir p. 265), ou piochez parmi les recettes (voir p. 177).

Bonne lecture, et bon appétit !

MAXIME MESSÉGUÉ
Diététicien nutritionniste
www.maximemessegue.fr/

SOMMAIRE

YAOURT, PAIN, BIÈRE, CORNICHON, THÉ, FROMAGES, CHOUCROUTE, KIMCHI... QUAND LES BACTÉRIES (ET/OU LES ENZYMES) PRÉDIGÈRENT LES ALIMENTS ET LES RENDENT MEILLEURS POUR LA SANTÉ ET LA LIGNE.

PRÉFACE DE MAXIME MESSÉGUÉ, DIÉTÉTICIEN	9
POURQUOI NOUS AVONS EU ENVIE D'ÉCRIRE CE LIVRE	15
ALIMENTS LACTOFERMENTÉS : LES BASES	23
LES ALIMENTS FERMENTÉS ET LA SANTÉ : 31 RAISONS DE MANGER LACTOFERMENTÉ	67
DE « AIL » À « VIANDE ET POISSON », LES ALIMENTS LES PLUS INTÉRESSANTS À FAIRE FERMENTER ET/OU À UTILISER DANS LA CUISINE	101
À L'ÉCOLE DE CUISINE (DES ALIMENTS FERMENTÉS) FERMENTED SCHOOL	171
4 PROGRAMMES SUR MESURE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AVEC LES BAL	265
LEXIQUE	429
INDEX DES RECETTES	435
TABLE DES MATIÈRES	443

POURQUOI NOUS AVONS EU ENVIE D'ÉCRIRE CE LIVRE

DES LÉGUMES AU GOÛT DE MADELEINE (DE PROUST)

Je n'aurais jamais cru qu'écrire un livre où les bactéries et les enzymes sont érigés en vedettes me procurerait tant de plaisir. Finalement, c'est un peu comme dénicher des perles littéraires dans un annuaire professionnel ou mettre sous les projecteurs un pouilleux lors de la *fashion week*. Révéler le talent, le travail et en même temps la modestie de ces agents très spéciaux a quelque chose de jouissif. Les faire sortir de l'ombre, leur rendre justice, afficher leurs bienfaits et les introduire dans l'alimentation de tout un chacun a été un défi jubilatoire.

Pourtant, ça n'était pas gagné d'avance... Ma première rencontre avec la lactofermentation n'a pas été le théâtre d'un coup de foudre, loin s'en faut. Plantons le décor : j'ai 9 ans, c'est jeudi, jour de relâche à l'école, et ma mère (Mamiche, pour les intimes) me réquisitionne dans la cuisine du boulevard Saint-Jacques pour une opération

« bocal ». Animée par son rôle pédagogique, tandis qu'elle nettoie les premiers légumes et rince ses Parfaits Super Deluxe (la rolls du bocal), elle me fait miroiter les bataillons de bactéries qui vont monter joyeusement à l'assaut de mon organisme et s'installer dans mon ventre, pour y couler des jours heureux. Des bactéries ? Le peu que je connais d'elles, c'est leur propension à déclencher une infection, voire une pandémie ! Et les petits bâtonnets de carotte et de betterave joliment alternés dans le bocal n'ont fait qu'attiser ma frayeur : l'ennemi était fourbe, invisible à l'œil nu ! Deux semaines plus tard, mes craintes ne sont pas apaisées : les « bestioles » avaient généré une mousse peu ragoûtante (et signe de leur férocité)... Est-il nécessaire de vous décrire la scène où ma mère ouvre un bocal de radis noir (ma passion) pour me les faire goûter ?...

Quelques décennies plus tard, il aura fallu ce livre pour que la lactofermentation, cette chimie effrayante, devienne pour moi (et pour vous !) une baguette magique propre à me réconcilier avec mon ventre. Mamiche doit se retourner dans sa tombe...

CATHERINE DUPIN

ODE AUX BACTÉRIES LACTIQUES

Il y a quelque chose de magique dans la fermentation. Et surtout dans la lactofermentation. Quiconque a déjà préparé un bocal de fenouil lactofermenté, du levain, ou simplement laissé reposer une pâte à crêpes ou fait des yaourts dans sa yaourtière l'a ressenti, deviné, voire observé (bocal). Rendez-vous compte : on met quelque chose dans un récipient, on crée les conditions favorables, et quelques heures/jours/semaines plus tard, sans n'avoir rien, mais alors rien fait, on obtient un tout autre aliment.



Par exemple les yaourts. Je verse du lait et des ferments dans mes pots, je vais me coucher, quand je me lève le matin, mes pots sont pleins d'une substance bien plus solide. Autre exemple : quelques heures après avoir fermé mon bocal avec des légumes, de l'eau et du sel dedans, je distingue clairement des petites bulles qui montent le long des parois. Des bulles ! Qui fait des bulles, à part un plongeur sous l'eau ou un animal caché sous le sable, à marée basse ? C'est exactement ce point qui est fascinant : il ne s'agit pas là d'une transformation comme on peut en obtenir une facilement, mécaniquement par la cuisson. Non Madame. C'est une transformation vivante, il y a de la vie dans ce bocal, dans ces pots de yaourts, et c'est bien le plus fascinant de l'histoire.

La lactofermentation, donc, crée de la vie. *Ex nihilo*, pourrait-on dire. Car à observer un chou posé sur la table, de prime abord, il ne paraît pas extraordinairement vivace. C'est pourtant lui qui va pétiller tout à l'heure, dans ce joli bocal. Et qui dit aliment vivant dit aliment extraordinairement complexe, avec de multiples propriétés santé, des saveurs et odeurs très complexes elles aussi. Un monde !

MON FERMENT SOUS MON LIT

Au-delà, encore, les artisans « ès lactofermentations » que sont par exemple les boulangers (les bons boulangers, ceux qui font leur levain) ou les fromagers vous parlent tous de leurs ferments avec des trémolos dans la voix. Car ce sont ces ferments qui les font vivre, jour après jour. Qui fabriquent véritablement ce fromage typique de telle région voire de tel village, ce pain que tout le monde s'arrache et qui est « signé », personnel... Jean-Luc Poujauran est l'un de ces boulangers. Les amateurs de pain d'exception connaissent forcément son nom, surtout les Parisiens, même s'il a fermé sa boutique aux particuliers depuis des années et ne fournit depuis que les professionnels. Pour les autres, sachez juste que c'est un bon, un excellent, un génial boulanger. Quand j'étais toute, toute petite, j'habitais au 18 rue Jean Nicot à Paris. Et Poujauran était déjà là, 18 rue Jean Nicot lui aussi, embaumant la courette de l'immeuble de ses viennoiseries, quatre-quarts au chocolat et... pain au levain. C'était, alors, la boulangerie d'un tout jeune boulanger à l'époque, « monté de Province » pour faire découvrir aux Parisiens son pain, ses gâteaux basques et autres spécialités de son pays. Jean-Luc, donc, expliquait à la petite fille que j'étais, qu'il gardait sous son lit son bien le plus précieux : le levain que lui avait transmis son papa. Et peut-être même son papy avant lui, je ne sais plus très bien tant j'ai fantasmé autour de cette « chose » qui vivait avec Jean-Luc, sous son lit, que j'imaginais dormir en même temps que lui et s'animer en journée, en son absence ; ou l'inverse. J'allais les jours voir « mon boulanger », après l'école, et j'ai grandi dans le respect absolu « du levain », qui était (j'imaginais) à la base de tout ce que je voyais dans la boutique : pain, flan, gâteau basque, tarte aux poireaux... Il me semblait que Jean-Luc posait sa valise (ou son saladier ? ou dans quoi pouvait donc bien vivre un levain ?) sur la table, qu'il lui disait : « J'ai besoin de 16 tartes aux poires et 25 baguettes pour demain », et le levain préparait tout ça de ses petites mains habiles. J'avais entre 3 et 6 ans. Ce monde magique,

après tout, ne m'étonnait pas plus que ça. Il y avait bien, aussi, des souris qui parlent et collectionnent les dents, un bonhomme rouge qui descend des cadeaux dans des cheminées, alors pourquoi pas des levains qui font des tartes.

En grandissant, j'ai éliminé à regret ce qui était de l'ordre du fantasme (le levain, donc, ne faisait pas tout, Jean-Luc devait travailler un petit peu aussi), mais le levain ne m'a pas paru moins incroyablement exceptionnel. Au contraire. Plus je découvrais de quoi il était fait et quelles étaient ses « exigences », plus j'étais admirative du résultat que l'on pouvait obtenir grâce à lui. Et Jean-Luc me disait : « C'est lui qui fait mon pain. Je l'ai rapporté de mon village, de quand j'étais là-bas, c'est un petit bout de terroir, un bout de culture. » Une nouvelle dimension s'offrait à moi : les bactéries en tant qu'habitantes d'un lieu, et signant ce lieu.

Je découvris plus tard qu'il en allait de même avec les bactéries du sol, et donc les vins (car pourquoi un vin de Bordeaux est-il spécialement exceptionnel ici et non à 6 km de là ? En raison, notamment, de la population bactérienne du sol), les fromages, et finalement toutes constructions identitaires des régions. Un terroir, c'est des bactéries. Pas seulement, mais beaucoup. On est loin, ici, d'un simple constat comptable des aliments, qui apportent tant de vitamines, tant de minéraux ou encore tant de fibres aux 100 grammes. On est, avec la fermentation bactérienne, dans le mystère de la vie et de bien d'autres choses qui nous dépassent totalement. Tant mieux.

DES YAOURTS ROSE FLUO

Quelques années encore, et je succombais à la mode de faire moi-même mes yaourts. Achat d'une yaourtière, essais avec différents ferments : des « neufs » (achetés en pharmacie), des greffons

(pots de yaourts du commerce...)... observant pour chaque tournée des différences de texture, de couleur, de saveurs, d'odeur. Jusqu'à trouver mon process idéal de température, lait, etc. En général, je mettais mes pots à « prendre » le soir, j'allais me coucher, et le matin au réveil... tadam ! Mes yaourts étaient prêts à filer au frigo, pour encore une journée de prise.

Un matin, alors que je n'avais strictement rien changé à ma procédure habituelle, j'eus la surprise de découvrir dans mes pots encore presque tièdes dans la yaourtière, une texture de yaourt, certes, mais... rose. Rose fluo ! Exactement comme si je les avais croisés avec des fraises Tagada. Une odeur à peu près normale m'a-t-il semblé (pas complètement non plus, plus « verte ») mais alors en bouche... pouahhhh ! Hypeeeeer acide ! Tout a filé à la poubelle, et j'ai découvert avec cette mésaventure que quelque chose pouvait « rater », que je ne maîtrisais pas tout. Était-ce à cause du violent orage de la nuit (seul événement notable) ? Moui, un peu bancal cette explication météo. Alors quoi d'autre ? Mystère. Ce qui est sûr, c'est que les ferments habituels n'avaient pas « fonctionné » pour une raison ou une autre, et que d'autres avaient pris leur place. Ce nouvel écosystème n'avait pas donné de bons yaourts mais d'ignobles mixtures aussi amères qu'acides.

Bien plus tard encore, je me plongeais avec délectation dans le monde bactérien de la flore intestinale. Les ponts à établir avec le monde bactérien « de l'extérieur » étaient déjà tracés en pointillé depuis mon enfance. Je n'ai donc pas été étonnée d'apprendre que les bactéries « du dehors » communiquaient avec nos bactéries « du dedans » via... les aliments lactofermentés. Ni d'entendre, en 1999, lors d'une conférence à l'International Center for Interdisciplinary Studies of Immunology (Georgetown University Medical Center), le docteur Michael McCann affirmer : « Les probiotiques seront la médecine du XXI^e siècle comme les antibiotiques et la microbiologie ont été celle du XX^e siècle. »

ALCHIMISTES DE HAUT NIVEAU

J'ai participé ensuite au premier livre grand public sur les probiotiques (*Les probiotiques, c'est magique !*, éditions Leduc.s), puis à toutes les versions revues et corrigées qui l'ont remplacé, amélioré, enrichi. Aujourd'hui, je rends encore une fois hommage aux bactéries via ce *Grand livre des aliments fermentés*.

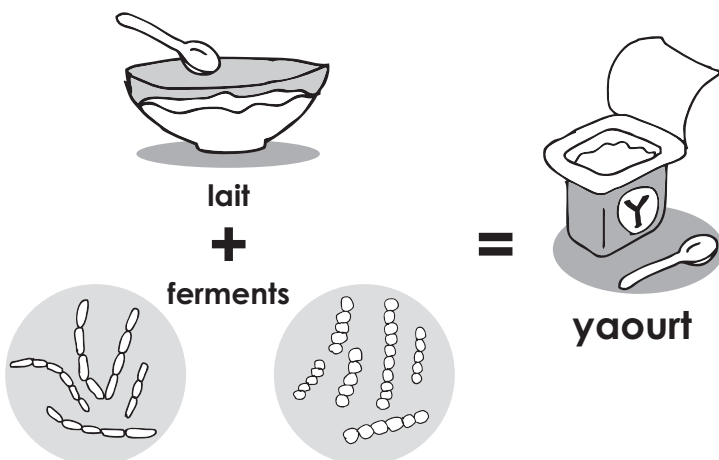
Je leur dois bien ça, car entre-temps j'ai appris que les souris ne collectionnent pas les dents et que le gars en rouge qui distribue les cadeaux n'est pas du tout celui que je croyais. Alors que les bactéries, elles, ne m'ont jamais trahie, ni déçue. Elles sont même bien plus extraordinaires encore que je l'imaginais, enfant. Quand vous plongerez votre petite cuillère dans votre prochain yaourt, ou votre fourchette dans votre assiette de choucroute, pensez à elles : elles ont travaillé pour vous, et ne sont en aucun cas de simples auxiliaires ni des « trotte-menu » taillables et corvéables à merci. Non, ce sont des reines, des expertes, des alchimistes de haut niveau. Sans elles, vous n'auriez jamais avalé un seul morceau de fromage de votre vie. Alors respect.

ANNE DUFOUR

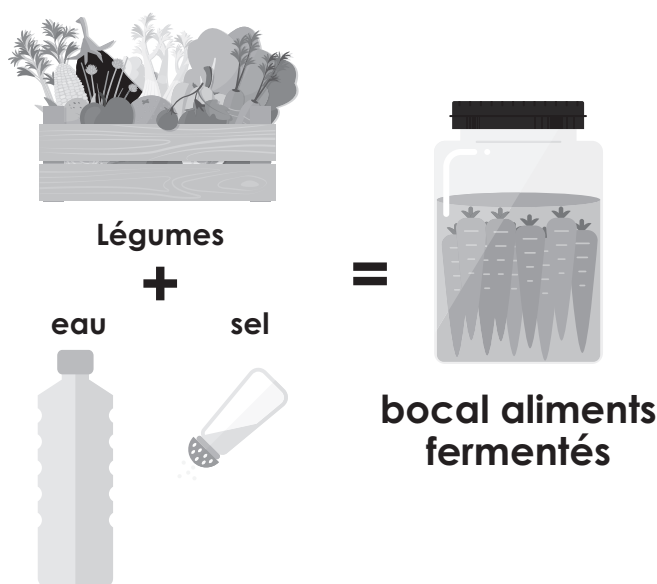
ALIMENTS LACTOFERMENTÉS : LES BASES

C'EST QUOI UN ALIMENT FERMENTÉ ?

C'est un aliment auquel on ajoute des ferments (par exemple du lait + des ferments) OU qui a été salé ou placé en saumure (eau + sel) pendant un certain temps à une certaine température dans le but de déclencher et de réaliser une fermentation.



Pourquoi du sel ? La plupart des mauvaises bactéries détestent le sel, donc disparaissent. Seules celles que l'on souhaite garder se mettent au travail : sans être gênées le moins du monde par l'environnement salé, elles « mangent » le sucre présent dans l'aliment de base, et le transforment en acide lactique.



Ce tour de passe-passe s'appelle la fermentation lactique et c'est fascinant. Car l'aliment ainsi modifié devient imperméable aux attaques microbiennes, au mois. On a tous laissé hors du frigo pendant des mois un pot de cornichons ouvert sans que son contenu bouge d'un iota : c'est l'effet « fermentation lactique ».

Les 3 fermentations « comestibles »

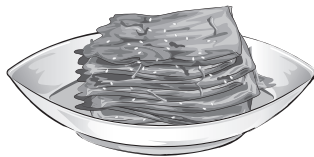
Il existe des milliers d'aliments fermentés, obtenus grâce à différents types de fermentation. Ces fermentations sont principalement le résultat de l'action des bactéries lactiques sur les aliments.

1. LA LACTOFERMENTATION (LA PLUS INTÉRESSANTE, ET QUASI LA SEULE ABORDÉE DANS CE LIVRE)

- À nous les yaourts, laits fermentés, fromages, la choucroute et tous les aliments présents dans ce livre !
- On obtient de l'acide lactique à partir du glucose.
- Fermentation anaérobie (sans air).



yaourt



kimchi



pickles

2. LA FERMENTATION ALCOLIQUE (ALCOOLS)

- À nous les boissons alcoolisées ! La bière (orge germée = malt), le whisky (orge, maïs), les eaux-de-vie (prune, poire...).
- On obtient de l'éthanol (« alcool ») à partir du glucose.
- Fermentation anaérobie (sans air).



3. LA FERMENTATION ACÉTIQUE (VINAIGRE)

- À nous le (bon) vinaigre artisanal !
- On obtient de l'acide éthanoïque à partir de l'éthanol.
- Fermentation aérobie (nécessite de l'air).



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le grand livre des aliments fermentés

Anne Dufour et Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S