

Livre

Auteur(s) : Frédéric, Marie-Claire (Auteur) ;Stutin, Guillaume (Photographe)

Titre(s) : Aliments fermentés, aliments santé : méthodes, conseils et recettes / texte de Marie-Claire Frédéric ; photographies de Guillaume Stutin.

Editeur(s) : Paris : Alternatives, 2016.

Collection(s) : (Tout beau, tout bio !, ISSN 2107-2825).

Autres : 1 vol. (109 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm

Résumé : Présentation des bienfaits d'une alimentation basée sur la fermentation, une méthode culinaire écologique, économique et permettant de renforcer le métabolisme : digestibilité des aliments, assimilation des minéraux, production d'antiseptiques, etc., suivie de 40 recettes pour les accommoder.

Notes : Lexique. - Tout public.

Sujet(s) : Aliments fermentés ;Cuisine (aliments fermentés)



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Le salon	Vie pratique	641.4 FRE	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux