

Anne Dufour
et Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES
magiques

ALIMENTS FERMENTÉS



100 recettes faciles
POUR ÉQUILIBRER SA FLORE INTESTINALE

LEDUC 
poche

MES PETITES RECETTES

magiques

ALIMENTS FERMENTÉS

Saviez-vous que le yaourt est efficace contre la diarrhée ? Que la choucroute (sans les saucisses !) détoxifie l'intestin en rétablissant un bon équilibre ? Que le pain au levain est plus digeste que celui à la levure ? Que certains aliments fermentés aident à prévenir le diabète, le surpoids, les ballonnements, les inflammations, les troubles de l'humeur, et qu'ils renforcent l'immunité ?

Au menu :

- ✓ **Le mode d'emploi des aliments fermentés en 25 questions-réponses :** Qu'est-ce que c'est ? Pourquoi en manger ? Quel goût ont-ils ? Quels sont leurs bienfaits sur la santé ?...
- ✓ **Les 20 meilleurs aliments à faire fermenter :** ail, betterave, chou, concombre, fenouil, viande, poisson...
- ✓ **100 recettes faciles :** kimchi, yaourts, falafels, muesli, kéfir, choucroute, kombucha...

La révolution des aliments vivants

Anne Dufour, journaliste, est passionnée par la nutrition et la santé. **Catherine Dupin** est une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien. Elles sont toutes deux diplômées de la Cooking Academy de l'Atelier des sens et elles ont publié *Le grand livre de l'alimentation fermentée*, *Ma Bible de l'alimentation détox*, *Mes petites recettes magiques détox*.

ISBN : 979-10-285-2298-8



6 euros
Prix TTC
France



Rayon : Cuisine, santé

editionsleduc.com

LEDUC 
poche

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

DES MÊMES AUTEURES

Mes petites recettes magiques green détox, 2021.

Mes petites recettes magiques détox, 2018.

Le Grand livre des aliments fermentés, 2017.

Eaux détox et petits bouillons magiques, 2016.

Découvrez la bibliographie complète des auteures :

editionsleduc.com/anne-dufour

editionsleduc.com/auteur/13/catherine-dupin

Retrouvez Anne Dufour sur son blog :

Biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2298-8

ISSN : 2427-7150

Anne Dufour et Catherine Dupin

MES PETITES RECETTES
magiques

ALIMENTS FERMENTÉS

SOMMAIRE

Introduction	6
PREMIÈRE PARTIE 25 questions-réponses sur les aliments fermentés et la santé	9
DEUXIÈME PARTIE Les 20 meilleurs aliments à laisser fermenter	33
TROISIÈME PARTIE À l'école de cuisine (des aliments fermentés)	65
QUATRIÈME PARTIE Mes 100 petites recettes magiques	71
Table des matières	188

INTRODUCTION

Il y a quelque chose de magique dans la fermentation. En particulier 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 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 bocal. Et qui dit aliment vivant dit aliment complexe, avec de multiples propriétés santé, des saveurs et odeurs très complexes elles aussi. Un monde !

25 RAISONS DE MANGER DES ALIMENTS FERMENTÉS

Les aliments lactofermentés possèdent diverses propriétés nutritionnelles et santé. Plusieurs d'entre elles vous concernent forcément.

1. C'est le seul mode de conservation qui ne détruit pas et n'abîme pas les nutriments des aliments.
2. Ils sont très bons.
3. Ils sont très faciles à préparer.
4. Ils aident à renforcer l'équilibre de la flore intestinale.
5. Ils se conservent très longtemps.
6. Ils améliorent l'assimilation par le corps de certaines vitamines et renforcent leur taux.
7. Ils sont digestes.
8. Ils modifient l'aliment, comme une cuisson mais... sans cuisson.
9. Ils soutiennent la santé intestinale.
10. Ils ne coûtent pas cher.
11. C'est mieux que cru et c'est mieux que cuit.
12. Ils sont sains.
13. Ils sont recommandés en cas de maladies inflammatoires et auto-immunes.

14. Ils sont riches en vitamine K2, super-protectrice cardiaque et indispensable à la solidité osseuse.
15. Ils renforcent l'immunité.
16. Ils sont antihypertension.
17. Ils fournissent quantité d'enzymes.
18. Ils préviennent les maux d'estomac.
19. Ils réduisent les inflammations en cas de colite inflammatoire (Crohn, colite ulcérate...).
20. Ils protègent les gencives de l'inflammation.
21. Ils aident à contrôler le poids.
22. Ils sont détox, dépuratifs.
23. Ils pourraient aider à prévenir l'allergie saisonnière (« rhume des foins »).
24. Ils aident les sportifs (performance, récupération).
25. Ils sont antioxydants.

Première partie

25 QUESTIONS- RÉPONSES SUR LES ALIMENTS FERMENTÉS ET LA SANTÉ

Pendant que vous êtes là, tranquille, à lire ce livre, les bactéries travaillent dur dans votre intestin pour digérer votre précédent repas, produire des vitamines (et d'autres nutriments passionnants), fourbir des armes contre les maladies, orienter correctement les calories (vers la combustion ou au contraire le stockage), bref : sont aux manettes. Et ces bactéries industrielles, qui travaillent 24/24 sans jamais se plaindre et sont garantes de votre santé et de votre bien-être, d'où viennent-elles ? De votre alimentation. À condition d'en consommer ! Yaourt, choucroute, cornichon, jus

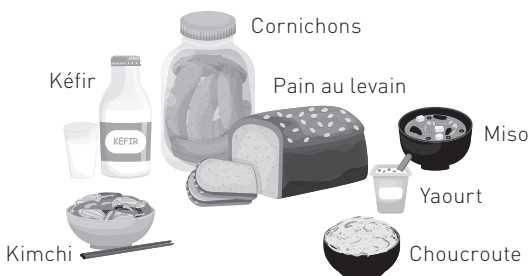
de betterave, chocolat, bière..., il existe des milliers d'aliments fermentés, obtenus grâce à différents types de fermentation. Il y a la fermentation lactique (l'objet de ce livre), alcoolique (vin, liqueur...), acétique (vinaigre). Dans cet ouvrage, nous rassemblons les 100 meilleures recettes d'aliments fermentés (lactofermentés pour être précis), car c'est la meilleure fermentation pour la santé, et aussi pour la saveur !

1. C'EST QUOI UN ALIMENT FERMENTÉ ?

C'est un aliment...

- *qui a fermenté grâce à ses propres bactéries naturellement présentes* sur sa peau ou dans sa chair (par exemple sur les courgettes, les cornichons...) ; en général on y ajoute du sel ou de la saumure (eau + sel) pour « trier » les bactéries qui vont faire le travail ;
- OU *auquel on ajoute des ferments* pour obtenir un nouvel aliment (par exemple du lait fermenté qui devient fromage, yaourt, kéfir) ;
- OU *qui a été salé ou placé en saumure* (eau + sel, voir question suivante) pendant un certain temps à une certaine température dans le but de déclencher et de réaliser une fermentation, par exemple *le jambon cru* ;
- OU *auquel on a ajouté du levain* (= ensemble de bactéries lactiques et de levures sauvages), par exemple la farine pour donner du pain.

Parmi les aliments les plus courants, on peut citer...



2. QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE UN BOCAL CONTENANT UN ALIMENT FERMENTÉ ET UN BOCAL CONTENANT « LE MÊME » ALIMENT MAIS STÉRILISÉ ET MARINÉ ?

Tout un monde. Prenons l'exemple des cornichons. Traditionnellement, ils étaient effectivement fermentés. Aujourd'hui, la plupart (99 %) de ceux que vous trouvez en supermarchés – et dans le commerce en général – au rayon « épicerie/non réfrigéré » ont été stérilisés et plongés dans un liquide salé pour éviter tout développement bactérien, point. De loin, ça ressemble au même produit mais de près, c'est un aliment quasi opposé ! En effet, le processus de fermentation prenant du temps, les industriels ne s'encombrent plus de ces méthodes ancestrales de fabrication : ils stérilisent et basta ! Évidemment, en faisant cela, on élimine toutes les bactéries (y compris les lactiques), et au final on obtient juste un cornichon acide (car barbotant dans le vinaigre) sans le moindre ferment probiotique. Pour votre intestin, il y a clairement tromperie et mensonge sur la marchandise, puisqu'il

devrait avoir sa ration de ferments. Or il ne réceptionne qu'un petit légume croquant, sympathique mais sans impact sur la flore intestinale.

COMPARATIF FERMENTATION/MARINAGE

	FERMENTATION	MARINAGE/CONSERVE
Liquide de conservation	Saumure → acide lactique	Vinaigre
Environnement	Propre	Stérile
Probiotiques	✓ Favorise les bonnes bactéries	✗ Détruit tous les agents pathogènes
Nutriments ajoutés	✓	✗
Vitesse	Lente	Rapide
Saveur	Complexe	Simple
Stabilité	✗ Tout dépend de l'aliment mais globalement moyenne	✓ Ne bouge pas mais globalement stabilité longue

L'histoire se répète pour à peu près tout. Par exemple, le beurre. Le beurre cru en baratte (devenu rarissime en grande surface) EST un produit lactofermenté puisqu'il laisse le temps (18 heures) à des ferments lactiques de développer l'arôme dans la crème (et seulement la crème) qui patiente (dans la baratte, donc). Au final, un beurre cru qui a eu le temps de « murer », sans comparaison avec les beurres faits à partir de crème stérilisée des rayons frais des supermarchés. Et même, sans comparaison avec des beurres crus classiques, faits généralement à partir d'un mélange de lait et de crème (toujours pour les mêmes raisons : pas le temps de les séparer, on n'a pas que ça à faire les amis !), donc résultat : le lait finit

par tourner assez vite et le beurre cru devient rance en quelques jours, bon à jeter. Ce qui n'est pas le cas des beurres crus en baratte, puisqu'il n'y a pas de lait, donc rien qui tourne.

Revenons à nos beurres « basiques », ceux qui occupent le frigo de 99 % d'entre nous. Ils ne sont donc pas du tout obtenus de la même manière que notre cher beurre cru en baratte : la crème passe dans une sorte de gros tuyau avec une « vis » qui tourne en permanence, durant peu de temps (1 heure) et au final, on obtient du beurre. Ce mouvement permanent empêche totalement les bactéries lactiques de faire leur travail (arôme, texture), lequel nécessite non seulement de longues heures, mais en plus du calme.

Voilà pourquoi il y a beurre et beurre.

Voilà, aussi, pourquoi notre alimentation globale s'est petit à petit appauvrie en ces précieuses bactéries, appauvrissant dans la foulée notre microbiote intestinal (= flore intestinale). Qui désormais en manque cruellement. Tout cela parce que, petit à petit, toutes les recettes de tous les aliments « courants » ont été modifiées par les industriels pour augmenter le rendement. On a « l'impression » de manger comme avant, et il n'en est rien : un cornichon ou un beurre d'aujourd'hui n'ont aucun rapport avec ceux des années 1960. Or, toutes les études scientifiques le montrent : plus notre intestin est pauvre en bactéries, moins il digère bien, moins notre immunité est performante, plus nous risquons les inflammations, le surpoids, les troubles comportementaux, les troubles métaboliques... Il est par conséquent essentiel de revenir à quelques recettes simples pour réintégrer ces bactéries « perdues » dans notre alimentation quotidienne.

3. POURQUOI DU SEL ? QUEL RAPPORT ENTRE LE YAOURT ET LA CHOUCROUTE ?

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 (et les glucides) 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 moins. C'est comme s'il ne « bougeait » plus. On a tous consommé un yaourt ayant dépassé la date de péremption indiquée sur l'opercule sans que son contenu bouge d'un iota : c'est l'effet « fermentation lactique ».

4. DONC UN ALIMENT LACTOFERMENTÉ, CE N'EST PAS FORCÉMENT UN ALIMENT À BASE DE LAIT (« LACTO ») ?

Pas du tout, ici le « lacto » n'a rien à voir avec le lait ou le lactose du lait. Il s'agit d'un aliment qui a été obtenu

grâce à la fermentation lactique réalisée par certaines bactéries particulières, comme *Lactobacillus*, *Streptococcus* ou encore certains *Bacillus*. Il suffit de mettre en leur présence des aliments qu'elles apprécient (chou, fenouil, lait...) pour obtenir, après fermentation, de nouveaux aliments... encore meilleurs grâce à leur intervention. Abracadabra !

5. QUELS SONT LES DIVERS TYPES D'ALIMENTS LACTOFERMENTÉS ?

Il en existe plus de 5 000, répartis dans toutes les catégories, depuis la viande jusqu'aux légumes.

- La viande fermentée.
- Les boissons fermentées.
- Les céréales fermentées (avoine, blé, maïs, mil, seigle, sorgho...).
- Le lait fermenté.
- Les légumineuses fermentées.
- Le poisson fermenté.
- Les œufs fermentés.
- Les légumes et les fruits fermentés (betterave, choux, olives, prunes « Umeboshi »/condiment japonais...).

De nombreux aliments ont fermenté à un moment ou à un autre de leur fabrication, par exemple le thé, le chocolat, le vinaigre, le pain, les charcuteries, les fromages, les yaourts, de très nombreuses sauces et condiments... En fait, comme la fermentation améliore la conservation + l'aspect nutritionnel + les goûts et les couleurs, on la retrouve de mille manières différentes dans notre assiette

ou dans notre verre, sans même en avoir conscience. Et comme il existe autant de variantes que de recettes, que de familles, etc., au total le nombre de préparations à partir d'aliments fermentés est tout simplement infini !

6. C'EST NOUVEAU ?

Pas du tout, c'est même la toute première méthode au monde de conservation ! La fermentation remonterait à environ 10 000 ans, voire davantage. Les aliments fermentés sont donc le fruit d'une manière de se nourrir traditionnelle, durable, écologique, basée sur le vivant. Incroyablement diversifiés, ils représentent aussi le terroir, la créativité, l'inventivité, les saisons, la vie. À l'origine, il s'agissait de parvenir à conserver des ressources comestibles locales, au fil des saisons, et de les garder le plus longtemps possible (notamment en vue des mois d'hiver durant lesquels la terre donne « peu »), afin qu'elles ne rendent pas malades et, si possible, qu'elles soient bonnes au palais. Le tout sans le moindre recours à un quelconque ustensile ou appareil moderne, bien entendu.

Sur un plan très pragmatique, l'être humain s'est aperçu que si le lait ne se gardait pas, le fromage, si. Et pareil pour de très nombreux aliments : frais, ils se gâtaient très vite. Mais placés dans un récipient hors d'air avec quelques conditions optimales (chaleur, sécheresse...), il s'y déclenchait naturellement des « changements » qui permettaient de conserver très longtemps l'aliment. Ces changements de goût, d'odeur, d'aspect, étaient le résultat du travail des bactéries, qui avaient consommé une partie de l'aliment (souvent son sucre), modifiant

au passage son contenu nutritionnel. Les scientifiques s'y intéressent beaucoup depuis quelque temps car les aliments fermentés sont excellents pour la santé, la digestion et la flore intestinale, entre autres. Et rien de plus facile que de les faire soi-même à la maison. Il suffit de posséder une yaourtière, une machine à pain, ou simplement un bocal pour y faire fermenter quelques tranches de concombre, de betterave ou du poisson. Aujourd'hui, dans le monde, chaque personne en consomme en moyenne 400 à 500 grammes par jour. Soit quand même entre 5 et 40 % de la consommation alimentaire totale, selon les pays, les coutumes, les habitudes de vie !

7. COMMENT LA FERMENTATION ÉLIMINE LES MAUVAISES BACTÉRIES ?

Les bactéries qui déclenchent la fermentation lactique mettent en place des conditions qui ne leur conviennent qu'à elles seules : acidité (pH), environnement... elles se débrouillent pour être seules sur zone, et ainsi profiter seules de la nourriture. Ces bactéries lactiques apprécient généralement d'être dans un bocal sans air : là, elles s'en donnent à cœur joie, ça fermente et ça pétille, ça bouillonne ! Et la préparation finit par se stabiliser. Aussi, si vous laissez simplement du chou à l'air libre il va s'abîmer et il faudra le jeter, car les « mauvaises bactéries » se développent, au contraire, à l'air et dans un environnement pas trop salé. Alors que le même chou dans un bocal avec un peu de sel (pour aider), va fermenter et se conserver des mois, voire des années.

8. C'EST FACILE À FAIRE ? ON PEUT RATER ?

C'est hyper-facile à faire, on ne s'occupe de rien, ce sont les microbes qui font tout. On réunit un aliment + du sel ou des ferments spécifiques dans un bocal (ou des pots) qui ferme. C'est absolument inratable, ancestral, ça « marche » à chaque fois. À condition d'avoir les bons ingrédients, de les rincer sans éliminer leurs germes naturels. Bref, il suffit de préparer à l'ancienne, comme le faisaient certainement votre grand-mère et votre arrière-grand-mère.

9. C'EST BON OU C'EST BIZARRE ?

C'est très bon ! « Fermenté » évoque effectivement quelque chose de bizarre, peut-être qui sent fort (fromage...) ou qui fait des bulles, genre atelier de cuisinier alchimiste. Pourtant, les aliments fermentés sont à la base de notre alimentation et des produits les plus courants. Et la fermentation permet de développer une gamme incroyable d'arômes différents, comme pour le chocolat, le fromage, le pain. Merci les bactéries !

10. UN ALIMENT LACTOFERMENTÉ EST-IL CRU OU CUIT ?

Ni l'un ni l'autre ! Entre les deux. On prend un aliment cru, on le laisse en tête-à-tête avec des ferments adéquats, et le travail fermentaire produit une chaleur (comme une

sorte de cuisson) et/ou on l'accélère en le soumettant à une faible chaleur (yaourtière par exemple).

11. DONC ALIMENTS FERMENTÉS = ALIMENTS SANTÉ ?

Manger des aliments fermentés permet d'apporter des bonnes bactéries à la flore intestinale, et donc de l'aider à conserver un bon équilibre. L'important est que dans l'intestin nous ayons plus de gentilles bactéries que de méchantes, donc un coup de pouce quotidien en consommant chaque jour un peu d'aliments fermentés, c'est un vrai bonheur pour le microbiote intestinal. Certains sont connus pour « faire du bien » à la santé, comme les yaourts. Mais il n'y a pas qu'eux ! Un très large panel de légumes lactofermentés apporte les mêmes bienfaits sur la flore intestinale, mais en plus fournit des fibres, des vitamines et minéraux et d'autres composés santé absents des yaourts. C'est bien de varier. En plus, à chaque aliment fermenté ses bénéfices santé bien ciblés. Par exemple, consommer chaque jour un peu de jus de betterave fermenté, c'est comme insérer dans son quotidien un superaliment qui aide à améliorer ses performances sportives et sa récupération. Ou encore du jus de choucroute permet de stopper magistralement une gastro-entérite. Dans tous les cas, les aliments fermentés sont toujours plus digestes que leurs équivalents non fermentés, car ils sont en quelque sorte prédigérés à notre place par les bactéries. Alors, merci les filles pour ce coup de pouce, d'autant que pour certaines personnes très sensibles de l'intestin, manger des légumes crus est quasi impossible

(douleurs, ballonnements...) alors que les mêmes, fermentés, passent tout seuls. Mieux : ils aident à mieux digérer d'autres aliments, l'ensemble du repas en fait. Mais leurs bienfaits ne s'arrêtent pas à la sphère digestive, loin de là. Car plus fort encore, des études indiquent que consommer des aliments fermentés chaque jour, en petite quantité, aide à mieux contrôler son poids, à prévenir le diabète de type 2, à protéger son cœur... (voir « 15 points santé améliorés par les aliments fermentés » page suivante).

12. IL VAUT MIEUX AVALER DES ALIMENTS RICHES EN FIBRES OU DES ALIMENTS FERMENTÉS RICHES EN PROBIOTIQUES ?

Les deux ! D'ailleurs, dans le cas des végétaux fermentés, les deux sont généralement réunis. La choucroute, par exemple, apporte à la fois des fibres et des probiotiques. Les fibres sont des partenaires santé absolument incontournables, que ce soit pour le transit intestinal, le contrôle de l'appétit (donc du poids, de la glycémie), du cholestérol, le bon fonctionnement du tube digestif, etc. Mais une étude clinique récente* a montré que si l'on cherche à accroître la diversité des souches bactériennes dans l'intestin, les aliments fermentés sont « plus intéressants ». Lors de cette étude, on a donné à des adultes en bonne santé soit un régime riche en fibres (légumineuses, noix, céréales, fruits, légumes), soit un régime riche en probiotiques (yaourts, kimchi, kombucha...), pendant

~~~~~  
\* Gut-microbiota-targeted diets modulate human immune status, juillet 2021, *Cell*.

10 semaines. Rappel : plus une flore intestinale est diversifiée, plus elle nous protège des maladies, du surpoids, des dérapages métaboliques, etc. En outre, cette étude concluait aussi que les marqueurs de l'inflammation étaient réduits chez les mangeurs d'aliments fermentés, ce qui n'était pas le cas chez les mangeurs de fibres. Par conséquent, pour soutenir et moduler l'immunité, par exemple chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde ou diabète de type 2, manger des yaourts serait plus « efficace » que manger des noix. Là où les scientifiques attendaient un résultat santé plus probant des fibres, il s'avère que sur une courte période en tout cas (10 semaines, donc), les aliments fermentés ont un impact bénéfique plus marqué sur la flore intestinale.

### **13. UNE FOIS AVALÉS, ILS FONT QUOI DANS NOTRE CORPS ? C'EST PROUVÉ ?**

Les aliments fermentés, une fois avalés, ne se contentent pas de nous remplir le ventre jusqu'au prochain repas. Dans notre corps, ils digèrent, fabriquent des vitamines, transforment des molécules inertes en molécules assimilables, bref : ces ferments sont vivants et donnent la vie. Ce sont d'infatigables alchimistes : tout ce qu'ils approchent se transforme pour le meilleur.

### **15 POINTS SANTÉ AMÉLIORÉS PAR LES ALIMENTS FERMENTÉS**

1. Moins de gingivites.
2. Une haleine plus fraîche.
3. Un intestin apaisé (moins irrité)

4. Un meilleur confort musculaire et articulaire.
5. Moins de diarrhées infectieuses.
6. Moins d'infections intestinales (gastro-entérite, turista, *Clostridium difficile*).
7. Plus de tonus, de vitalité.
8. Un meilleur moral.
9. Moins d'*Helicobacter pylori* (ulcère à l'estomac, inflammation, gastrique chronique).
10. Moins de *leaky gut* (intestin poreux).
11. Moins d'infections urinaires.
12. Une digestion plus rapide.
13. Une digestion de meilleure qualité (c'est-à-dire la récupération de davantage de nutriments).
14. Moins d'eczéma.
15. Une meilleure immunité, moins de microbes (rhumes, gripes...).

## **14. LES ALIMENTS FERMENTÉS FONT-ILS MAIGRIR ?**

Ils peuvent aider à contrôler son poids. Mais il est bien clair qu'ils ne sont pas du tout conçus pour cela, donc ce n'est pas leur qualité première, qui est plutôt de nourrir et d'apporter un maximum de nutriments bons pour la santé, le tout sous une forme riche en vitamines, minéraux, fibres, mais pauvre en sucres/glucides. Une étude a cependant montré que le kimchi (plat coréen à base de chou fermenté), consommé régulièrement, aidait à perdre du poids et améliorait les paramètres métaboliques chez les patients obèses (glycémie, cholestérol...).



## **15. LES ALIMENTS FERMENTÉS, UN PEU ACIDES EN BOUCHE, SONT-ILS ACIDIFIANTS ?**

Non, c'est le contraire ! Il existe différents types d'acides. Les aliments *acidifiants*, ce sont les aliments riches en protéines, surtout animales : en digérant, notre corps transforme ces protéines en différents acides ultra-agressifs pour notre tube digestif, nos articulations, nos muscles... À l'inverse, les aliments fermentés renferment plutôt des composés *alcalinisants* (comme le potassium, le magnésium...), mais aussi des acides dits « faibles » qui sont transformés en éléments également alcalinisants pour le corps, durant la digestion.

## **16. QUELLE QUANTITÉ D'ALIMENTS LACTO-FERMENTÉS CONSOMMER CHAQUE JOUR ?**

Aucune étude ne peut répondre à cette question, éminemment individuelle. En outre, « les aliments lactofermentés », cela ne veut pas dire grand-chose : rien de comparable entre une gousse d'ail fermenté et un grand verre de yaourt industriel sucré.

Il faut aussi se sortir de la tête ces histoires de dosages, de quantités... on ne parle pas d'une posologie de médicament mais d'une habitude alimentaire saine d'introduire chaque jour un peu d'aliments lactofermentés dans votre assiette/verre. Un jour, c'est un yaourt, un peu de fenouil fermenté à midi, de betterave fermentée le soir. Le lendemain, un verre de kéfir. Le surlendemain, de kombucha, etc. Le plus simple : ayez à disposition plusieurs aliments

lactofermentés appréciés, et consommez-les en petites quantités, comme accompagnement par exemple, ou à picorer à l'apéro.

Le mieux, si vous partez de zéro, est d'y aller progressivement. Exactement comme on introduit des fibres pas à pas dans une alimentation qui n'en contenait pas, on ne passe pas de l'absence d'aliments fermentés à des palettes de choucroute quotidiennes. Votre flore intestinale risquerait de renâcler sérieusement et vous auriez sans doute des crises d'anthologie de ballonnements et de gaz. Ce que personne ne recherche, bien sûr. L'excès n'est bon en rien, et il n'est pas question de devenir une usine à fermenter.

Nous vous suggérons donc de démarrer avec l'équivalent d'une cuillère à soupe d'aliments lactofermentés par repas. Si tout se passe bien à ce rythme, passez à 2 cuillères à soupe 2 ou 3 jours plus tard, etc. Il faut faire des essais, être à l'écoute de son corps, de ses réactions. En plus, nous parlons ici de bactéries, donc d'êtres vivants, qui interagissent avec vous, dont les gènes interagissent avec les vôtres, et non pas d'un matériau inerte comme une vitamine ou une protéine.

Résultat : si vous exagérez et avalez trop de « bonnes bactéries », toutes bonnes qu'elles puissent être, elles pourront provoquer des symptômes tout comme... les mauvaises ! Alors sachez raison garder...

| <b>FLORE INTESTINALE (MICROBIOTE)</b>         |
|-----------------------------------------------|
| <b>Déséquilibre</b>                           |
| Ballonnements, gaz                            |
| Troubles du transit (diarrhées, constipation) |
| Maux de tête                                  |

Par ailleurs, gardez en tête que les aliments lactofermentés sont généralement très salés, sauf exception (lait fermenté ou kéfir de fruit notamment), il est donc indispensable de les consommer avec modération.

## **17. ON CHOISIT DES ALIMENTS BIO OU ÇA N'A PAS D'IMPORTANCE ?**

La lactofermentation est un procédé qui sert à améliorer encore la qualité nutritionnelle de ce que l'on consomme. Il est donc logique de commencer par acheter des bons aliments à la base. À quoi servirait de faire lactofermenter du céleri bourré de résidus de pesticides ? Ou du lait « bas de gamme » ?

Par ailleurs, de nombreux pesticides (ou additifs) sont précisément des antibactériens et peuvent, d'une manière ou d'une autre, entraver la lactofermentation

## **18. POUR FAIRE DE LA CHOUCROUTE, OÙ TROUVER LES BACTÉRIES POUR ENSEMENTER LE CHOU ?**

La nature a tout prévu. Ces bactéries sont déjà confortablement installées sur les feuilles de chou. Laissez-les travailler pendant que vous faites autre chose ! C'est bien pour cela qu'il n'y a aucune raison de rater sa préparation : les bactéries concernées sont déjà sur les aliments. Tout comme la pellicule blanche sur les grains de raisin est constituée pour partie des bactéries qui vont les faire fermenter pour donner du vin. Pour les yaourts c'est