

les secrets du Power Fermenteur

LA FERMENTATION SIMPLE & FACILE

Les recettes avec le power fermenteur

Desserts végétaux, fromages, boissons... découvrez des recettes délicieuses pour vous accompagner toute l'année !

Décryptage & De façon générale

On vous explique les grands principes de la fermentation et ses secrets pour réussir à tous les coups vos préparations !

Conseils & Astuces

Des infos pratiques et utiles sur l'utilisation des ustensiles comme sur la conservation... des pense bêtes pas si bêtes !



Introduction

Warmcook vous propose de découvrir
le Power Fermenteur (p.3)

L'alimentation fermentée et ses intérêts par le
Dr Marie-France Puyo-Lartigue (p.4)

Les contributrices (p.6)

Les recettes

Les desserts végétaux

- Yaourt et fromage blanc de soja p.7
- Yaourt d'amandes activées à la vanille
Bourbon p.8
- Yaourt végétal et sans soja p.9

Fromage et Faux-mages

- Cream-cheese au lait de chèvre p.10
- Faux-mage de cajou fermenté p.12
- Fromage frais de tournesol activé parfumé
au poivre sauvage de Voatsiperifery p.13
- Crottin de soja au kéfir de fruit p.14
- Margarine végétal maison p.16

Levains

- Levain de blé ou d'épeautre p.18

Quoi faire de mon Levain ?

- Blinis au levain p.20
- Pain au levain p.22
- Levain naturel de sarrasin et de riz p.24

Quoi faire de mon levain sans gluten

- Pain sans gluten p.26
- Pâte à crêpes au sarrasin et au levain naturel
 - > Galettes naturelles p.28
 - > Crêpes sucrées p.28

Boissons

- Kéfir de fruits p.30
- Ginger Bug p.32
- Ginger Ale p.34
- Le Power Booster p.36
- Jus fermenté du Soleil p.38

Le Tempeh

- Tempeh maison p.40

Décryptage recettes (p.42)

Les 2 recettes du Dr Marie-France Puyo-Lartigue

De façon générale

Comment faire du Yaourt ? (p.43)

Avec du lait

Avec une boisson végétale

Comment faire du fromage et du faux-mage ? (p.45)

Avec du lait et sans présure

Avec du lait et avec présure

Avec une boisson végétale

Comment faire des boissons fermentées ? (p.47)

Avec du ginger bug

Avec du petit lait

Conseils et astuces (p.48)

Les ustensiles

Le lait

Lait et boisson végétal

Les ferments

La présure

Conservation

Livre de recettes coréens fourni
avec le fermenteur

Aliments/boissons fermentés et PH



Warmcook vous propose de découvrir le Power Fermenteur

Toujours soucieux de proposer des ustensiles et appareils destinés à faire de notre alimentation une véritable alliée au quotidien, Warmcook vous invite à découvrir le Power Fermenteur Kuving's.

Nous avons choisi d'élaborer ce livre de recettes en collaboration avec des actrices et professionnelles engagées, telle que le **Docteur Marie-France Puyo-Lartigue** qui a contribué à la réalisation de ce livre en tant que microbiologiste et spécialiste de l'alimentation symbiotique. Parmi elles également : **Cléa**, auteur de nombreux livres de cuisine, **Karen Chevallier**, créatrice et photographe culinaire,

Mélanie Mardelay, traiteur et formatrice végétalienne et **Cilou**, fondatrice de la Crusine Académie.

Toutes les recettes proposées ici sont des recettes simples, délicieuses et riches en probiotiques afin de chouchouter votre microbiote intestinal et faire de votre expérience de l'alimentation fermentée un plaisir et une réussite.



L'alimentation fermentée et ses intérêts par le Dr Marie-France Puyo-Lartique

**Bienvenue dans l'univers des aliments fermentés !
Partout dans le monde, l'intérêt pour les aliments fermentés est en pleine effervescence !
Alors, pourquoi s'intéresser aux fermentations ?**

La fermentation est la première méthode de transformation alimentaire, de santé et de conservation des aliments. Eh oui, nos gourmets ancêtres Homo sapiens du néolithique se régalaient déjà des saveurs et des textures uniques que les fermentations donnent aux aliments ! Ils savaient aussi reconnaître et utiliser leurs vertus médicinales pour cultiver leur santé.

Car les aliments fermentés sont un atout précieux pour le bien-être global de chacun. Plus précisément, ce sont les microorganismes vivants contenus dans les aliments fermentés qui exercent des effets bénéfiques « probiotiques » sur notre santé. Ils augmentent la diversité du microbiote intestinal laquelle préserve l'intégrité de la muqueuse intestinale, essentielle à notre immunité.

Comme tout être vivant, le corps humain en bonne santé héberge et nourrit des « microbiotes » divers et variés, des communautés symbiotiques de micro-organismes, surtout des bactéries et quelques levures.

En échange du gîte et du couvert, nos chers colocataires du microbiote intestinal gèrent notre digestion, notre état physique et notre moral.

Il est donc essentiel pour notre santé d'apprendre à connaître et à cultiver un microbiote heureux, sain et efficace.

Le microbiote intestinal et son environnement immédiat, la muqueuse intestinale, sont sensibles et peuvent être agressés par de nombreux stress : émotions, polluants, carences, surcharges, acidité (pH), température.

Lorsque ces stress sont réguliers, l'organisme tente de se défendre en induisant une inflammation chronique silencieuse. Dans le système digestif, cette inflammation entraîne une diminution de la diversité du microbiote et rend la paroi intestinale poreuse, moins efficace pour l'absorption des aliments à digérer. Cette perméabilité favorise des carences et des entrées de molécules toxiques, de toxines, de bactéries, de levures dans notre sang... ce qui entretient l'inflammation. Lorsque les systèmes de réparation sont débordés, nous nous sentons fatigués et déprimés ; nous ressentons des douleurs. Si cet état se prolonge, les symptômes désagréables s'amplifient et la maladie s'installe.

Des études scientifiques récentes montrent qu'une consommation journalière d'une petite quantité d'aliments fermentés variés soutient la diversité du microbiote, protège et restaure l'intégrité de la muqueuse intestinale. La digestion est plus efficace. L'inflammation, les douleurs, la fatigue diminuent... et le moral revient !

Comment agir concrètement ?

Les meilleurs aliments fermentés sont ceux que l'on réalise à la maison. Traditionnellement, on utilise des pots en verre ou en terre, des végétaux non traités, frais et de saison, de l'eau pure, du sel de qualité ou de l'eau de mer filtrée, du citron, des épices et des microorganismes vivants et variés naturellement présents sur les végétaux non traités. Pour certaines fermentations, on ajoute des ferments (jus de lacto-fermentation, kéfirs, kombucha, Réjuvelac, ginger bug ou des ferments déshydratés du commerce). Puis on attend que les microorganismes fermentent et on se régale chaque jour de leurs offrandes !

La plupart des fermentations se réalisent à température ambiante, mais plus la température est basse, plus la fermentation est lente et instable. La maîtrise de la température avec le Fermenteur permet de raccourcir la durée de fermentation et de favoriser le développement d'une microflore aux saveurs et vertus appréciables. Cela permet aussi une meilleure conservation.

Préparer et consommer ses propres fermentations, c'est amusant, écologique et économique. C'est très facile et simple à réaliser. C'est très créatif et les enfants adorent faire et manger leurs préparations ! C'est aussi parfait pour réduire le gaspillage des végétaux frais. Les aliments fermentés se conservent longtemps sans cuisson, sur des étagères, plutôt au frais et à l'abri de la lumière. Ils dynamisent les repas et sont une clé indispensable pour la santé du microbiote intestinal, donc la nôtre !!

Laissez-vous inspirer par les délicieuses recettes du présent livret et inventer vos propres associations, au fil des saisons et de l'humeur !

Nous vous souhaitons de joyeuses fermentations !!

Dr Marie-France Puyo-Lartigue

«Des bactéries dans nos assiettes, une révolution culinaire»

Microbiologiste - Conférencière - Consultante

Chercheuse & Formatrice en Alimentation Symbiotique Santé Fondatrice du CRUDILAB: R&D «Microbiologie des Aliments-Santé» Auteure de www.alimentationsymbiotique.com <https://www.facebook.com/search/top/?q=alimentation%20symbiotique>

+33 (0)6 11 284 127

contact@alimentationsymbiotique.com



Les contributrices

Marie-France Puyo-Lartigue, docteur et professeur de microbiologie alimentaire, se consacre depuis plus de 35 ans à la recherche des clés d'une santé globale et durable.

Sa contribution fondamentale : l'Alimentation Symbiotique. Une nutrition écologique, créative et gourmande qui régénère le microbiote intestinal pour une santé optimale. Retrouvez la sur www.alimentationsymbiotique.com

Cilou, créatrice culinaire, fondatrice de la Crusine Académie, elle est l'une des références de la Crusine en France. Retrouvez Cilou sur sa chaine Youtube CRUsine Académie avec des recettes crues innovantes toujours simples et délicieuses et sur son site <https://crusineacademie.com/>.

Cléa est, en France, l'une des blogueuses culinaires les plus connues. Son credo : des recettes bio et veggie pour tous ! Elle est également auteur de nombreux livres aux éditions La Plage. Retrouvez la sur son site <http://www.cleacuisine.fr/>.

Karen Chevallier, auteur et photographe culinaire spécialisé dans la création de recettes bio : de saison, sans gluten, locales, sans sucre, végétariennes et bien plus encore. Retrouvez Karen sur son site <https://cuisine-saine.fr>.

Mélanie Mardelay, après des années à exercer comme traiteur vegan elle se consacre à la formation en cuisine et pâtisserie végétale, et à la création culinaire via son blog leculdepoule.co





RECETTES
LES DESSERTS VÉGÉTAUX
CLÉA

Yaourt et fromage blanc de soja

Le «lait» de soja est la seule boisson végétale qui permet d'obtenir le plus facilement des yaourts sans ajouter de gélifiant ni d'épaississant. En version «fromage blanc à la grecque», c'est encore plus gourmand.

2 c. à soupe de yaourt de soja

ou

2 sachets de ferments bio pour desserts fermentés au soja*

1 litre de lait de soja nature ou vanille

1. Faire chauffer un verre d'eau et verser dans une cuve. Laisser reposer 5 min. Vider l'eau.
2. Placer le yaourt dans la cuve et délayer progressivement avec le lait de soja.
3. Placer dans la cuve et choisir le mode "Greek yoghurt".
4. Au bout de 8 heures, le yaourt est prêt. Placer au réfrigérateur pendant au moins 3h avant de déguster.
5. Pour obtenir du fromage blanc de soja, verser tout ou partie du yaourt dans une cuve munie du filtre. Fermer le couvercle et placer au réfrigérateur pendant 4 à 10 heures.

Le fromage blanc est prêt, on peut utiliser le petit lait dans une pâte à crêpes ou à pancakes.



RECETTES
LES DESSERTS VÉGÉTAUX
DR MARIE-FRANCE PUYO-LARTIGUE

Yaourt d'amandes activées à la vanille Bourbon

Ce yaourt à la vanille est un délicieux anti-stress qui peut être consommé tel quel ou avec des fruits frais de saison mixés ou entiers. Il se conserve quelques jours au réfrigérateur.

250g amandes crues bio avec la peau

10g de jus de citron bio

1/2 gousse de vanille Bourbon

400g d'eau pure

1 pointe de ferments pour yaourt

1. Rincer à l'eau claire les 250g d'amandes puis recouvrir d'eau pure et laisser tremper une nuit à température ambiante. Le matin suivant, bien rincer et peler les amandes. Rincer à nouveau.
2. Ajouter 400g d'eau pure à température ambiante, 10g de jus de citron bio et une demi gousse de vanille Bourbon découpée finement.
3. Mixer pour obtenir une consistance fine et crémeuse homogène.
4. Ensemencer la préparation avec une pointe de poudre de ferments pour yaourt (*Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*) puis la mettre dans un bocal en verre fermé**. Placer le bocal dans le bol du Fermenteur avec un fond d'eau. Programmer le Fermenteur sur le programme « Yaourt Grec ». Patienter 8h et dégustez tel quel ou mixer avec des fruits frais colorés.

*** La présence d'oxygène oriente les micro-organismes et la fermentation. Notre flore intestinale étant plutôt anaérobie, c'est à dire qu'elle vit en absence d'oxygène, je conseille de réaliser les fermentations dans un pot en verre fermé placé dans le bol du Fermenteur avec un peu d'eau pure.*



RECETTES
LES DESSERTS VÉGÉTAUX
CILOU

Yaourt végétal et sans soja

Voilà une recette de yaourt végétal qui devrait faire l'unanimité question goût et texture. A adopter de toute urgence!

500ml d'eau pure

4gr d'agar agar

100ml d'eau

60gr de miel

Zest d'une orange bio

80 gr de purée de cajou ou
de purée d'amande
blanche

1/6 des ferments contenus
dans les flacons
Yalacta

Température 42°

**Temps de
fermentation** 8h

1. Commencer par réaliser la gelée d'agar agar en portant à ébullition les 500ml d'eau mélangés aux 4gr d'agar agar. Laisser ensuite refroidir complètement. Vous obtenez un bloc de gelée ferme.
2. Mettre plusieurs coups de couteaux dans cette gelée ferme et la verser dans un blender avec 100ml d'eau pure pour la transformée en gelée liquide.
3. Mettre les autres ingrédients, ne pas oublier les ferments et transformer le tout en préparation lisse. (1 minute à forte puissance dans votre blender.)
4. Verser dans le récipient du fermenteur prévu à cet effet et régler le temps sur 8h et la température sur 42°.

8h plus tard, le yaourt encore chaud sera transvasé dans un récipient en verre type bocal Le Parfait ou Weck. La chaleur chassera l'oxygène et mettra le yaourt sous vide pouvant être ainsi conserver plus de 10 jours sans soucis. Pour la prochaine tournée vous puiserez à l'ouverture du bocal la valeur de 50gr de yaourt qui remplaceront les ferments Yalacta. A vous de juger quand les ferments seront à remplacer par la poudre de départ.

RECETTES
FROMAGE ET FAUX-MAGES
CLÉA



Cream-cheese au lait de chèvre

Dégoter un fromage végétarien (sans présure animale) n'est pas chose aisée, surtout au rayon des fromages frais. Voici une méthode toute simple pour réaliser un délicieux cream-cheese à base de lait de chèvre, alternative digeste et originale à la version traditionnelle, à base de lait de vache.

- | | | |
|-------------|--|---|
| 1 | sachet de ferments bio pour fromages frais en faisselle (facultatif)* | 1. Faire chauffer un verre d'eau et verser dans une cuve. Laisser reposer 5 mn. Vider l'eau. |
| 75cl | de lait de chèvre bio (non homogénéisé et pasteurisé à basse température) | 2. Si l'on utilise des ferments, ouvrir le sachet et verser la poudre dans la cuve. Délayer avec un peu de lait de chèvre (bien secouer la bouteille avant de l'ouvrir pour ré-homogénéiser le lait). |
| 50g | de vinaigre de cidre biodynamique non pasteurisé | 3. Ajouter le vinaigre de cidre et mélanger. |
| 1/2 | c. à café de sel marin | 4. Verser le reste de lait de chèvre et mélanger. |
| | | 5. Placer la cuve dans le fermenteur et choisir un programme manuel : 12h et 30 °C. |
| | | 6. Placer la cuve au frigo pendant 3h. |
| | | 7. Verser le caillé obtenu dans une cuve munie du filtre. Fermer le couvercle et placer au réfrigérateur pendant 4 à 10 heures. |

Prélever le fromage contenu dans le filtre et placer dans un bocal en verre. Ajouter le sel, mélanger et utiliser comme un cream-cheese traditionnel. On peut utiliser le petit lait dans une pâte à crêpes ou à pancakes.

*Note sur les ferments utilisés : (en magasin bio)
<http://www.boutique-natali.com/fr/51-ferments>



RECETTES
FROMAGE ET FAUX-MAGES
KAREN CHEVALLIER

Faux-mage de cajou fermenté

Pensiez-vous pouvoir faire des petits fromages sans lait de vache ou de brebis ? Non ? Pourtant c'est possible avec le fermenteur. Une option de faux-mage végétalien qui saura vous surprendre tellement son goût rappelle l'original.

150g de noix de cajou
1 gélule de probiotique
1 c.à soupe de jus de citron
1 c. à café de poudre d'oignon
1/2 c.à café de poudre d'ail
2 c.à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel
1 c.à café d'agar agar
80ml d'eau

1. La veille au soir faites tremper les noix de cajou. Videz l'eau et rincez-les.
2. Déposez les noix de cajou dans le bol d'un robot muni d'une lame en S.
3. Ouvrez la gélule de probiotique et saupoudrez-le sur les noix de cajou.
4. Ajoutez le jus de citron, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, l'huile d'olive et le sel.
5. Faites bouillir l'eau avec l'agar agar pendant 30 secondes et ajoutez dans le robot. L'agar agar après avoir bouilli 30 secondes va permettre de gélifier le faux-mage et qu'il est ainsi une belle tenue. Il ne faut pas non plus en mettre trop pour permettre de toujours pouvoir bien l'étaler.
6. Ensuite mixez le plus finement possible.
7. Versez la préparation dans un contenant adapté à la taille du bol du fermenteur.
8. Puis déposer la préparation dans le fermenteur pendant 8 heures programme yaourt.

Ensuite vous pouvez conserver le faux-mage au frais son goût va continuer d'évoluer.



RECETTES
FROMAGE ET FAUX-MAGES
DR MARIE-FRANCE PUYO-LARTIGUE

Fromage frais de tournesol activé parfumé au poivre sauvage de Voatsiperifery

Tous les fromages de tournesol sont délicieux et celui-ci est l'un de mes préférés. Le poivre de Voatsiperifery a des saveurs d'agrumes incomparables. Il est anti-inflammatoire et cicatrisant.

250g de graines de tournesol bio crues et décortiquées
180g d'eau pure
15g de jus de citron
5g de poivre sauvage de Voatsiperifery
3g de fleur de sel

1. Bien rincer et mettre à tremper les 250g de graines de tournesol dans l'eau pendant 8 heures à température ambiante. Rincer pour éliminer les fines enveloppes qui se détachent. Bien égoutter.
2. Ajouter tous les ingrédients et mixer jusqu'à obtenir une consistance homogène lisse.
3. Verser la préparation dans la cuve du Power Fermenteur avec le filtre blanc. Fermer le couvercle et laisser fermenter 8h à 10h à 38°C.
4. Laisser refroidir et mouler la préparation fermentée dans des moules carrés sans fond posés sur une assiette.
5. Démouler et parsemer de poivre sauvage, moulu et en grains, ainsi que de quelques graines de tournesol activées entières.

Ces fromages peuvent se déguster tel quel ou être déshydratés à 38°C pendant 12 heures et affinés quelques semaines dans un endroit frais et aéré (10°C à 15°C).

RECETTES
FROMAGE ET FAUX-MAGES
CROTTIN DE SOJA AU KÉFIR DE FRUIT



Crottin de soja au kéfir de fruit

Ce crottin de soja est extrêmement parfumé et incroyablement gourmand. Riche en probiotiques, il sera très digeste et parfaitement adapté à une alimentation végétale. Vous pouvez le laisser patienter quelques jours une fois démoulé pour qu'il continue de s'affiner, comme tout produit enrichi en probiotiques.

* **POUR UN CROTTIN DE 250G** *

10g de grains de kéfir
de fruits hydratés
(fonctionne aussi avec
des grains de kéfir de
lait)
1L de lait de soja nature
1 c.à café de sel

1. Placer les grains de kéfir dans une étamine ou une compresse nouée (ce sera plus facile de les récupérer ensuite).
2. Dans un des pots du Power Fermenteur, verser un litre de lait de soja, ajouter la compresse et fermer avec le couvercle transparent du fermenteur.
3. En mode manuel, programmer 24 heures à 30 degrés. Le caillé va se former tout seul.

ACCESSOIRES

2 pots marrons
1 Étamine ou compresse

4. Au bout des 24h, placer une large étamine dans la passoire blanche positionnée dans le deuxième pot. Verser le contenu du premier pot.
5. Laisser le caillé s'égoutter pendant 24h (vider l'eau au début pour que le fond ne baigne pas dedans).
6. Au bout des 24 heures, assaisonner le fromage, et le mouler dans un cercle à pâtisserie par exemple, pour obtenir un joli crottin frais. En le laissant quelques jours au réfrigérateur, il va continuer de s'affiner et gagner en saveur.

Idées d'assaisonnements (en plus de la cuillère à café de sel) au choix :

- 2 cs d'aromatiques finement ciselées (ciboulette, persil, estragon...)
- 1 belle échalote hachée + 1/2 cc d'estragon ciselé
- 1 cc de poivre noir et 1/2 cc de piment d'Espelette
- 1 cs de paillettes d'algues
- L'enrober de gomasio (mélange de graines de sésame et de sel marin)

RECETTES
FROMAGE ET FAUX-MAGES
MARGARINE VÉGÉTALE MAISON



Margarine végétale maison

Vous n'aviez sans doute pas songé qu'on pouvait préparer de la margarine faite maison. Et pourtant vous verrez que ça n'a rien de bien sorcier ! Quand elle est fermentée son goût prend une autre dimension.

150g	de noix de cajou	1. Mixez les noix de cajou, l'eau et le contenu de la gélule de probiotique.
1	gélule de probiotique	
1	c.à soupe de jus de citron	2. Versez cette préparation dans le bol du fermenteur programme yaourt pendant 8 heures.
1	c.à café de poudre d'oignon	
1/2	c.à café de poudre d'ail	3. Une fois fermentée, versez de nouveau dans un blender avec l'huile de coco, l'huile de colza, la lécithine de tournesol et le sel.
2	c.à soupe d'huile d'olive	
1	pincée de sel	4. Mixez le tout pendant 1 à 2 min, le mélange doit être bien homogène et dans l'idéal sans bulle. Ensuite versez dans un récipient qui servira de récipient de service. Puis congelez pendant 1 heure pour qu'il fige rapidement.
1	c.à café d'agar agar	
80ml	d'eau	

Ensuite, conservez-le au réfrigérateur et déguster dans la semaine.

RECETTES
LEVAINS
LEVAIN DE BLÉ OU D'ÉPEAUTRE



Levain de blé ou d'épeautre

Créer et entretenir son propre levain n'est pas chose aisée si l'on vit dans un lieu où les températures fluctuent, même modérément. Avec le fermenteur, miracle : c'est un jeu d'enfant! Préparez votre levain, nourrissez-le, préparez du pain, des brioches, des pancakes, des pizzas et recyclez les rafraîchis dans de délicieux crumpets.

200g de farine T110 de blé, grand épeautre ou blé khorasan (ou + si nécessaire)
200ml d'eau de source (ou + si nécessaire)

1. Verser de l'eau chaude dans la cuve du fermenteur, laisser reposer 5 mn puis vider.
2. Y placer 25 g de farine et 25 ml d'eau. Mélanger puis fermer le couvercle de la cuve.
3. Placer dans le fermenteur et choisir un programme manuel : 12h et 26 °C.
4. A la fin du programme, ajouter 25 g de farine et 25 ml d'eau. Mélanger puis fermer le couvercle de la cuve. Placer dans le fermenteur et choisir un programme manuel : 12h et 26 °C.
5. A la fin du programme, peser 50 g de levain et le replacer dans la cuve. Ajouter 25 g de farine et 25 ml d'eau. Mélanger puis fermer le couvercle de la cuve. Placer dans le fermenteur et choisir un programme manuel : 12h et 26 °C. Conserver le levain mis de côté dans un bocal au réfrigérateur.
6. Renouveler cette opération toutes les 12 heures jusqu'à ce que le levain fasse de belles bulles en surface (compter 5 jours environ).
7. Lorsque le levain présente de belles bulles en surface, peser 50 g de levain et lui ajouter 25 ml d'eau et 50 g de farine. Mélanger puis fermer le couvercle de la cuve. Placer dans le fermenteur et choisir un programme manuel : 12h et 26 °C. Conserver le levain mis de côté dans un bocal au réfrigérateur.
8. A la fin du programme, ajouter 80 g de farine et 40 ml d'eau. Mélanger puis fermer le couvercle de la cuve. Placer dans le fermenteur et choisir un programme manuel : 5h et 26 °C.
9. Le levain est prêt à être utilisé. Le levain non utilisé dans la fabrication du pain peut être de nouveau rafraîchi toutes les 24h (prélever 50 g de levain et lui ajouter 25 g de farine et 25 ml d'eau, puis reprendre à l'étape 2 en le nourrissant toutes les 24h jusqu'au jour de l'utilisation. Puis, reprendre à l'étape 9).

RECETTES
LEVAINS
BLINIS AU LEVAIN



Blinis au levain

Avec tous les levains mis au fur et à mesure dans un bocal au réfrigérateur, confectionner des blinis.

- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | c.à café de sel marin | 1. Placer les levains dans un saladier et ajouter 1 c. à café de sel marin et 1 c. à café de sucre complet. |
| 1 | c.à café de sucre complet | |
| 1 | bonne pincée de bicarbonate de sodium ou 1 c. à café de levure chimique | 2. Chauffer une poêle à blinis.
3. Bien mélanger la pâte, puis ajouter 1 bonne pincée de bicarbonate de sodium ou 1 c. à café de levure chimique.
4. Verser une louche de pâte dans la poêle et cuire 2 mn de chaque côté.
5. Procéder ainsi avec tout le reste de pâte. |

On peut confectionner 6 à 8 gros blinis, en fonction de la quantité de levain récoltée.

RECETTES
LEVAINS
PAIN AU LEVAIN



Pain au levain

150g de levain

250g de farine T110 de blé, grand épeautre ou blé khorasan

250g de farine T80 ou T65 de blé, grand épeautre ou blé khorasan (+ pour fariner)

350ml d'eau de source

8g de sel marin

1. Au robot pétrisseur ou à la cuillère en bois, mélanger la farine et l'eau pendant 2 mn. Laisser reposer pendant 45 mn.
2. Ajouter le sel et le levain. Pétrir pendant 15 mn à vitesse lente. Placer la pâte dans une cuve et fermer le couvercle. Placer la cuve dans le fermenteur et choisir un programme manuel : 5h et 26 °C.
3. Fariner le plan de travail et y déposer la pâte. Avec la paume des mains, abaisser en un grand rectangle. Replier les quatre coins vers l'intérieur. Retourner la pâte et recommencer deux fois.
4. Placer un torchon dans un moule à cake ou un plat à gratin rectangulaire. Fariner et déposer la pâte sur le torchon. Replier le torchon par-dessus. Préchauffer le four à 50 °C. Placer le moule à l'intérieur et éteindre le four. Laisser reposer pendant 1h30.
5. Préchauffer le four à 250 °C. Placer un ramequin plein d'eau à l'intérieur.
6. Faire tomber le pâton sur une plaque de cuisson. Sans le manipuler, tracer quelques traits en surface.
7. Enfourner pour 5 minutes à 250 °C.
8. Baisser la température à 220 °C et cuire pendant 45 minutes.
9. Laisser totalement refroidir avant de découper et de déguster. Conserver dans un torchon ou un sac à pain en tissu.

RECETTES
LEVAINS
LEVAIN NATUREL DE SARRASIN ET DE RIZ



Levain naturel de sarrasin et de riz

Fini les levures chimiques ou autres ersatz pour vos pains sans gluten.
Voici une recette à réaliser sur 5 jours pour avoir un levain chef du tonnerre.

50g de farine de sarrasin complet
50g de farine de riz complet
130ml d'eau pure

Température 30°

Il est important de laisser évaporer l'eau quelques heures pour éliminer les traces éventuelles de javel qui pourraient nuire à la pousse du levain.

1. Mélanger les farines et l'eau
2. Mettre à incuber 8h au fermenteur à 30°
3. Après 8h d'incubation, rafraichir votre levain en rajoutant la même quantité d'ingrédients que la veille et remettre à fermenter 8h à 30°.
4. Procéder ainsi idéalement sur 5 jours.
5. Dès la fin du 3^{ème} jour, vous pouvez commencer à en prélever 100gr pour faire des crêpes de sarrasin.
6. Au bout du 5^{ème} jour votre levain chef est prêt, vous n'avez plus qu'à prélever la quantité nécessaire pour réaliser votre pain.
7. Garder le reste à température ambiante si vous avez l'intention de vous en resservir dans la semaine ou au frais dans un contenant hermétique pour le conserver plus longtemps.

A la prochaine utilisation, rafraichir son levain avec les ingrédients de base jusqu'à obtenir la quantité désirée.

Pourquoi réaliser cette préparation sur 5 jours : plus vous répétez l'opération, plus la concentration en micro-organismes sera élevée et plus votre levain sera fort.

RECETTES
LEVAINS
PAIN SANS GLUTEN



Pain sans gluten

Les intolérants au gluten seront conquis par cette recette de pain sans gluten qui ne s'effrite pas et qui est bon !

• **INGRÉDIENTS SECS** •

280g de farine de sarrasin

280g de farine de riz

150g de fécule de maïs

150g de fécule de pomme de terre

130g de poudre magique

15g de sel de l'Himalaya

• **INGRÉDIENTS HUMIDES** •

840g d'eau pure

300g de levain

50g de sirop d'agave

100g d'huile d'olive

• **POUDRE MAGIQUE** •

25g de psyllium

100g de graines de lin

50g de graines de chia

Température 220° / 180°

Temps de cuisson 1h20

1. Préparer la poudre magique en réduisant les ingrédients en farine.
2. Dans deux récipients distincts, mettre d'un côté les ingrédients secs et de l'autre les ingrédients humides.
3. Faire un puit dans la farine et verser au centre le liquide.
4. Remuer délicatement puis de plus en plus en incorporant de l'air.
5. Laisser poser 5 à 10 minutes le temps que la poudre magique libère son mucilage (c'est ce qui remplace le gluten et qui donnera de l'élasticité au pain).
6. Former une boule, laisser reposer dans le récipient recouvert d'un torchon propre au moins 2h et au plus 4 h (si la température ambiante est en dessous de 20°, il est préférable de préchauffer son four à 60°, d'éteindre et de glisser sa pâte à pain pour qu'elle gonfle tranquillement).
7. Former un ou plusieurs pains (en trois parts égales c'est bien) et les déposer sur une plaque qui ira au four. Recouvrir avec le torchon et laisser à nouveau gonfler 2h.
8. Allumer le four à 220°, inciser le dessus des pains à l'aide de la pointe d'un couteau bien affûté (cela permet au pain de pouvoir continuer de gonfler au four) et glisser directement au four. Le temps que votre four atteigne 220° le pain va encore gonfler. A partir du moment où le thermostat indique que le four a atteint 220° compter 1 heure puis baisser à 180° pour 30 minutes supplémentaires (vous pouvez prolonger 10 minutes de plus pour une croute plus épaisse).
9. Sortir du four et laisser sur une grille jusqu'au lendemain afin qu'il refroidisse bien à cœur.

Ce pain se conserve facilement 3 semaines dans un sac zippé et dans le bas du frigo. C'est une fois de plus un produit vivant qui ne vous créera pas d'aigreurs d'estomac et qui vous permettra de continuer à manger du pain (sans gluten) et fait maison.

Le levain sera de plus en plus efficace au fur et à mesure des utilisations et vous donnera un pain de plus en plus aéré.

RECETTES
LEVAINS
PÂTE À CRÊPES AU SARRASIN ET AU LEVAIN NATUREL



Pâte à crêpes au sarrasin et au levain naturel

Cela peut paraître long 4h de fermentation mais cela vaut le coup d'essayer car les crêpes deviennent tellement digestes et légères qu'on en oublie ce temps de pause ! C'est d'ailleurs comme cela que les galettes se faisaient dans des temps reculés. Une fois de plus vous allez apporter à votre Biot intestinal un produit fini de qualité supérieure qui renforce votre système immunitaire. Des crêpes bonnes pour la santé, voilà une occasion de se faire plaisir à ne pas manquer !

**Ingrédients pour 14 crêpes
(recette 1 + recette 2)**

Température 30°

Temps de cuisson 4h

**Recette 1
Pour les galettes,
compter 8h de fermentation.**

**100g de levain naturel
sarrasin/riz**

250g de farine de sarrasin

1 pincée de sel

500ml d'eau

**Recette 2
Pour des crêpes sucrées
rajouter les ingrédients
suivants et compter 4h
minimum de fermentation.**

2 oeufs

**2 c.à soupe d'huile
d'olive**

30ml de fleur d'oranger

**1/4 c.à café d'extrait de
vanille**

GALETTES NATURES

Mettre tous les ingrédients de la recette 1 dans un blender et laisser fermenter 4h (plus la fermentation est longue plus la préparation est digeste). Après le temps de fermentation, votre pâte doit présenter des bulles. Bien mélanger la préparation, la pâte à galettes de sarrasin est prête. Se mange nature et peuvent accompagner des repas salés.

CRÊPES SUCRÉES

Mettre tous les ingrédients recette 1 et de la recette 2 dans un blender et laisser fermenter 4h.

Faites chauffer une poêle à crêpes sur feu moyen, huiler légèrement et verser une louche de la préparation en tournant doucement la poêle pour que la pâte se répartisse uniformément. Cuire 1min 10s sur chaque face.

RECETTES
LES BOISSONS
KÉFIR DE FRUIT



Kéfir de fruit

Un petit plaisir au quotidien et une excellente façon d'entretenir sa flore bactérienne en toute simplicité.

2 **figues**
30g **de grains de kéfir de fruit**
50g **de sucre (blanc ou Muskovado par exemple)**
1 **citron bio**
1L **d'eau filtrée**

Dans le bol du fermenteur, versez l'eau, les grains de kéfir*, le sucre, les figues séchées et le citron coupé en rondelles. Fermez le récipient à l'aide de son couvercle et placez dans le fermenteur.

La boisson est prête quand les figues sont remontées à la surface et qu'une effervescence s'est produite (formation de bulles en surface, léger pétilllement).

Température **30°**

Vous pouvez alors presser le citron, retirer la figue et filtrer votre boisson pour en récupérer les grains de kéfir pour une prochaine utilisation. Pour les conserver, placez-les dans un récipient en verre et remplissez d'eau. Ajoutez environ 50g de sucre par litre d'eau. Pensez à changer l'eau sucrée toutes les semaines.

Temps de fermentation **24h**

Pour obtenir une boisson gazeuse, laissez 12 à 24h de plus, dans une bouteille à fermeture mécanique (voir astuce [page 48](#)).

Pour éviter un trop gros cumul de pression dans la bouteille et de mauvaises surprises à l'ouverture, pensez à dégazer en débouchant et rebouchant la bouteille 1 à 2 fois par jour.

La fermentation gazeuse se poursuit également dans le réfrigérateur mais moins rapidement.

** Si vous ne savez pas où trouver des grains de kéfir de fruit, rendez-vous sur <https://kombucha-shop.fr>*

RECETTES
LES BOISSONS
GINGER BUG



Ginger bug

Le ginger bug ou levain de gingembre est une pure merveille ! A utiliser comme ferment pour ensemer tous types de boissons. Une alchimie délicieusement pétillante et bienfaisante.

1 **racine de gingembre**

12 **c.à soupe de sucre**

80cl **eau filtrée**

Température **30°**

Temps de fermentation **48h**

JOUR 1 :

Versez 40 cl d'eau dans le bol du fermenteur. Ajoutez 6 c. à s. de gingembre non pelé et coupé en fines lamelles et 6 c. à s. de sucre. Mélangez. Fermez votre bol à l'aide de son couvercle et placez dans le fermenteur. A l'aide du programme manuel, choisissez 24h et 30°C.

JOUR 2 :

Répétez l'opération : versez 40 cl d'eau dans le bol du fermenteur. Ajoutez 6 c. à s. de gingembre non pelé et coupé en fines lamelles et 6 c. à s. de sucre. Mélangez. Fermez votre bol à l'aide de son couvercle et placez dans le fermenteur. A l'aide du programme manuel, choisissez 24h et 30°C.

Après 48h, vous apercevrez des fines bulles en surface du liquide et un léger pétilllement : votre ginger bug est prêt à être utilisé.

UTILISATION DU GINGER BUG :

Ajoutez 5 à 10 % de ginger bug dans la boisson à fermenter. Remplacez chaque prélèvement par autant d'eau et 2 à 3 c. à s. de sucre.

Entre chaque utilisation, stockez-le au réfrigérateur dans un bocal hermétique à joint. Pensez à remplacer une partie du gingembre par du frais de temps en temps.

RECETTES
LES BOISSONS
GINGER ALE



Ginger Ale

Le Ginger bug fera le bonheur des amateurs de gingembre et de bières. Il remplacera d'ailleurs favorablement cette boisson alcoolisée grâce à son caractère affirmé et son pétillant. A consommer sans modération.

1,5L d'eau filtrée
100g de sucre
100g gingembre frais
10cl de jus de citron
30cl de ginger bug
(le liquide uniquement)

Température 30°

Temps de fermentation 24h

Versez dans une casserole l'eau, le sucre, le gingembre pelé et coupé en fine lamelles et le jus de citron. Portez à ébullition jusqu'à dissolution du sucre. Retirez de la source de chaleur et laissez refroidir à température ambiante. Ajoutez le ginger bug. Mélangez. Refermez le bol à l'aide de son couvercle et programmez votre appareil en fonction manuelle : 24h et 30°C.

A l'ouverture, vous pourrez observer la formation de bulles en surface du liquide et une effervescence. C'est prêt ! Filtrez votre boisson et versez- la dans une bouteille.

Si vous souhaitez une boisson gazeuse, laissez 12 à 24h de plus dans une bouteille ou un bocal à fermeture mécanique ([voir astuce p.48](#)).

Pour ne pas avoir de mauvaise surprise en cuisine, pensez à soulager la pression, en ouvrant et refermant le bouchon 1 à 2 fois par jour.

RECETTES
LES BOISSONS
LE POWER BOOSTER



Le Power Booster

Une boisson profondément désaltérante et absolument délicieuse. Un vrai coup de fouet pour rebooster son énergie à n'importe quel moment de la journée. Idéal avant et après l'effort !

6 carottes (500 à 550g)
1 bettrave de taille moyenne (200 à 250g)
10g gingembre
10g curcuma
2 oranges
1/2 citron
500ml d'eau filtrée
50ml ginger bug

Température 30°

Temps de fermentation 12 à 24h

Appareil utilisé Extracteur de jus Kuvings

1. Commencez par laver vos ingrédients.

2. Epluchez les agrumes, découpez grossièrement les aliments et commencez l'extraction du jus en introduisant vos aliments (sauf ginger bug) un par un dans l'extracteur.

3. Une fois le jus réalisé, transvasé le dans le bol du fermenteur. Ajoutez l'eau et le ginger bug. Mélangez. Fermez à l'aide du couvercle et placez dans le fermenteur. Programmez manuellement votre appareil sur 30°C et pour une durée de 12 à 24 heures selon vos envies.

Après 12 heures votre boisson aura fermenté et sera très subtilement pétillante. Vous pourrez d'ailleurs apercevoir des fines bulles en surface.

Après 24 heures, votre boisson sera significativement pétillante. Si vous mélangez votre préparation à ce moment là, elle va mousser. A consommer frais de préférence et à conserver au réfrigérateur.

Sachez qu'une boisson fermentée continue sa fermentation même au réfrigérateur (le froid ralentit toutefois beaucoup le processus de fermentation).

RECETTES
LES BOISSONS
JUS FERMENTÉ DU SOLEIL



Jus fermenté du Soleil

Un jus aussi pétillant que tonifiant aux notes d'agrumes et de vanille qui fera voyagé vos papilles sous le soleil des Tropiques. Que l'on pourrait appelé aussi : Le Soda des winners !

4	carottes	1. Commencez par laver vos ingrédients.
3	pommes juteuses	2. Epluchez les agrumes, découpez grossièrement les aliments et commencez l'extraction du jus en introduisant vos aliments (sauf petit lait) un par un dans l'extracteur.
2	oranges	
1/2	gousse de vanille	
3	c.à soupe de petit lait	3. Une fois le jus réalisé, transvasé le dans le bol du fermenteur. Ajoutez le petit lait et mélangez. Fermez à l'aide du couvercle et placez dans le fermenteur. Programmez manuellement votre appareil sur 30°C et pour une durée de 12 à 24 heures selon vos envies.

Température **30°**

Temps de fermentation **12 à 24h**

Appareil utilisé **Extracteur de jus Kuvings**

Après 12 heures votre boisson aura fermenté et sera très subtilement pétillante. Vous pourrez d'ailleurs apercevoir des fines bulles en surface.

Après 24 heures, votre boisson sera significativement pétillante. Si vous mélangez votre préparation à ce moment là, elle va mousser. A consommer frais de préférence et à conserver au réfrigérateur.

Sachez qu'une boisson fermentée continue sa fermentation même au réfrigérateur (le froid ralentit toutefois grandement le processus de fermentation).

RECETTES
TEMPEH
TEMPEH MAISON



Tempeh maison

Préparation indonésienne, le tempeh est un aliment à très haute teneur en protéines et particulièrement digeste grâce à la fermentation. C'est un support incroyable pour la cuisine, avec une belle texture ferme en bouche et des saveurs de sous bois. Il remplacera la viande dans de nombreuses préparations.

Ingrédients pour 500g environ

250g	de fèves de soja dépelliculées
2	c.à soupe de vinaigre de cidre
1cc	(5g) de ferment <i>Rhizopus spores*</i>

Ustensiles

1	Faitout
1	Pot marron
1	Passoire blanche

1. Mettre les fèves de soja à tremper 24 heures en changeant l'eau une fois.
2. Les verser dans un faitout, couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire 25 min.
3. Egoutter les fèves 15 min, il ne doit presque plus y avoir d'humidité.
4. Verser à nouveau dans le faitout, ajouter le ferment, le vinaigre et bien mélanger pour les répartir correctement.
5. Verser les fèves dans la passoire positionnée sur le pot marron. Tasser à l'aide d'une cuillère ou d'un verre.
6. Placer dans le Power Fermenter et fermer avec le couvercle transparent.
7. Programmer 48h à 30 degrés.
8. Toutes les 12 heures, secouer le couvercle pour enlever le trop plein d'humidité afin d'éviter les moisissures sur le dessus.

Au bout de 48h, une mousse blanche a enveloppé les fèves, le tempeh est prêt. Le démouler délicatement à l'aide d'un couteau rond et mettre la passoire à tremper dans de l'eau chaude. Le tempeh se conserve une semaine au réfrigérateur, dans une boîte hermétique. Vous pouvez ensuite le couper en tranche, en cubes ou en lardons.

IDÉES POUR L'ACCOMMODER.

Le tempeh se prête à merveille à toutes sortes de marinades :

- Sauce soja, huile de sésame, ail, gingembre et sirop d'agave puis grillé à la poêle.
- Zeste de citron et pâte de curry puis le rôtir au four.
- De la fumée liquide pour réaliser de savoureux lardons.
- Il peut également se hacher pour se transformer en farce dans une sauce bolognaise avec des oignons et de la sauce tomate, ou pour garnir des légumes.

* On en trouve en épicerie asiatique ou en ligne sur le site de Top Cultures notamment)

DÉCRYPTAGE

Les recettes du Dr Marie-France Puyo-Lartigue

Les deux recettes fermentées du Dr Puyo-Lartigue M.F., spécialiste de l'Alimentation Symbiotique et du microbiote intestinal.

Restaurer la diversité du microbiote intestinal est essentiel pour cultiver la santé. Cet objectif peut être atteint en réduisant les stress et en introduisant une consommation quotidienne variée d'aliments végétaux crus ou fermentés maison qui sont riches en fibres et en micro-organismes utiles. Des aliments symbiotiques. Les aliments symbiotiques aident à diversifier notre microbiote intestinal. Ils apportent de nombreux métabolites utiles : fibres, vitamines (dont la B12), co-facteurs, enzymes qui nous aident à avoir une meilleure digestion, une immunité plus efficace, un meilleur moral, une meilleure santé !!

Il est assez simple de réaliser des yaourts et des fromages variés en utilisant des graines des fruits à coques, toujours activées et pelés, car les graines en dormance contiennent des éléments indésirables que le trempage et le rinçage éliminent.

La fermentation des graines des fruits à coques est très intéressante car elle produit notamment de l'acide linoléique conjugué et du butyrate, dont les effets anti-cancers sont prouvés.

L'amande et le tournesol, sont choisis pour leur goût, leur propriétés digestives et leurs apports nutritionnels. Ils fermentent facilement et sont aussi délicieux que pratiques. Le tournesol bio est économique, local et faiblement acidifiant. Les amandes bio sont riches en magnésium et plutôt alcalinisantes.

Aliments symbiotiques par excellence, les yaourts d'amande et les fromages de tournesol sont riches en enzymes, en fibres et en bonnes bactéries lactiques. Ils sont parfaits pour régénérer le microbiote intestinal.

Attention : les produits à bases d'oléagineux sont très riches en graisses, donc, même s'ils sont délicieux, il ne faut pas en abuser !!

DE FAÇON GÉNÉRALE

Comment faire du yaourt ?

Avec du lait

Pour faire un yaourt à base de lait, c'est très simple. Prenez 1 litre de lait (de vache, de chèvre ou de brebis de préférence entier et cru ou pasteurisé à basse température) et un ferment lyophilisé que vous trouverez facilement dans les magasins bio. Choisissez un ferment adapté à la préparation des yaourts à base de lait animal. En fonction de la marque de ferments choisis, se référer aux conseils d'utilisation et adapter les quantités de lait et de ferments.

Pour un résultat onctueux mais plutôt liquide :

Tiédire légèrement votre lait s'il sort du réfrigérateur (30-40°). Délayez votre ferment avec un peu de lait dans le bol du fermenteur et mélangez ensuite avec le lait restant.

Fermez à l'aide du couvercle et placez dans l'appareil. Sélectionnez le programme "Greek Yogurt" en appuyant sur la touche centrale durant 2 secondes et appuyez ensuite sur la touche "Menu" pour sélectionner "Greek Yogurt". Après 3 secondes, un "bip" indique que le programme a démarré : 8 heures à 42°.

Après 8h, placez votre bol dans le réfrigérateur pendant 3h, le yaourt va coaguler.

Prenez le filtre du fermenteur et placez-le dans le deuxième bol vide. Versez délicatement la préparation. Ne mélangez pas ! Fermez à l'aide du couvercle et placez au réfrigérateur pour au moins 6 heures avant de déguster !

Pour un résultat plus ferme :

Portez le lait à ébullition, baissez le feu et laissez frémir pendant 20 minutes en maintenant la température entre 80 et 87°. Remuez de temps en temps pour éviter la formation d'une peau en surface.

Retirez du feu et laissez tiédire jusqu'à 50° environ. Délayez votre ferment avec un peu de lait dans le bol du fermenteur et mélangez



DE FAÇON GÉNÉRALE

ensuite avec le lait restant. Placez dans le fermenteur. Sélectionnez un programme manuel : 3h à 42°C.

Une fois que le yaourt est solidifié, placez dans le réfrigérateur. Si ce n'est pas le cas, prolongez la durée de fermentation d'au moins 30 minutes avant de placer au réfrigérateur.

A déguster frais !

Avec une boisson végétale

Les modalités de réalisation étant variables, nous vous invitons à suivre les recettes proposées par nos partenaires ou à vous en inspirer en y ajoutant une touche personnelle.



DE FAÇON GÉNÉRALE

Comment faire du fromage et du faux-mage?

Avec du lait et sans présure

Dans le bol du fermenteur, mélangez 750 ml de lait (de vache, de chèvre ou de brebis de préférence entier et cru ou pasteurisé à basse température) et un ferment lyophilisé que vous trouverez facilement dans les magasins bio. Choisissez un ferment adapté à la préparation des fromages à base de lait animal et respectez les conseils d'utilisation indiqués sur le produit. Mélangez jusqu'à obtention d'une mélange lisse et homogène.

Ajoutez 50-60 ml de citron ou de vinaigre de votre choix. Mélangez. Fermez à l'aide du couvercle et placez dans l'appareil.

Choisissez un programme manuel : 35°C pendant 12heures.

Avec du lait et de la présure

Le dosage de la présure* est variable selon la qualité du lait choisi (cru, HUT, etc...). Quoi qu'il en soit, il est préférable de se fier aux conseils d'utilisation indiqués sur le produit par le fabricant.

Dans le bol du fermenteur, mélangez le ferment choisi avec un peu de lait jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène. Préférez un ferment lyophilisé pour fromage en faisselle (ou alorsensemencez avec une fournée précédente ou un fromage du commerce type fromage blanc).

Ajoutez la présure et mélangez délicatement. Ne plus mélanger la préparation.

Fermez le bol avec son couvercle. Placez dans le fermenteur.

Optez pour un réglage manuel : 35°C pendant 12H.

Pour régler votre appareil, appuyez 2 secondes sur la touche centrale. La lettre "F" apparaît sur l'écran. Appuyez sur la touche time/temp.



DE FAÇON GÉNÉRALE

Le chiffre "8" apparaîtra et vous indique une présélection d'une durée de 8 heures. Pour changer le temps, servez vous des touches - (moins) et + (plus). Arrêtez vous sur 12h et appuyez une nouvelle fois sur time/temp. A ce moment là, vous pouvez sélectionner la température de la même façon. Attention, cette manipulation doit se faire rapidement (une fois que le point apparaît à droite du chiffre cela signifie que le programme a été enregistré).

Sur l'écran, vous pourrez lire le nombre d'heure restante. Une fois le programme terminé, un signal sonore retentit. Sortez le bol de votre appareil, ouvrez le couvercle. Placez votre filtre à fromage sur le second bol disponible et transvasez la préparation. Placez au réfrigérateur. Selon la texture souhaitée, l'égouttage sera plus ou moins long :

- Fromage blanc battu comptez 2 à 4 heures
- Fromage « humide » 5 à 10 heures
- Faisselle « sèche » 12 à 24 heures

**La présure s'achète en pharmacie ou sur internet*

Avec une boisson végétale

Les modalités de réalisation étant variables, nous vous invitons à suivre les recettes proposées par nos partenaires ou à vous en inspirer en y ajoutant une touche personnelle.



DE FAÇON GÉNÉRALE

Les boissons fermentées

Avec du ginger bug

Quesako ? Le ginger bug ou levain de gingembre est une préparation fermentée à base de gingembre, d'eau et de sucre, très simple à réaliser ([voir page 33](#)). Elle est utilisée plus spécifiquement comme levain pour fermenter les boissons : jus de légumes et de fruits.

Comment ?

Placez votre jus de légumes et/ ou de fruits dans le bol du fermenteur. Ajoutez environ 50ml de ginger bug à votre boisson pour 1 litre (compter 5 à 10% de la quantité de jus désirée). Mélangez ! Fermez le bol à l'aide du couvercle et placez dans le fermenteur.

Appuyer sur la touche centrale. La lettre "F" apparaît sur l'écran. Appuyez sur la touche time/temp. Le chiffre "8" apparaîtra et vous indique une présélection d'une durée de 8heures. Pour changez le temps, servez vous des touches - (moins) et + (plus). Arrêtez vous sur 12h et appuyez une nouvelle fois sur time/temp. Sélectionnez 30°C.

Si vous souhaitez une boisson légèrement gazéifiée, laissez fermenter 12 heures de plus. Vous pourrez observer la présence de fines bulles en surface.

Avec du petit lait

Le petit lait peut également servir comme base d'ensemencement pour les boissons fermentées. Ajoutez environ les mêmes proportions de petite lait.





Conseils et astuces

Les ustensiles

Toujours bien nettoyer les ustensiles avant utilisation.

Ne pas déplacer le fermenteur durant la réalisation, cela pourrait compromettre la réussite de votre recette.

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des récipients en verre à l'intérieur du fermenteur sans avoir à utiliser le bol fourni. Par exemple, une bouteille de 75cl ou un bocal à joint hermétique. Il faudra dans ce cas utiliser le bol du fermenteur comme couvercle : retournez-le et déposez-le sur le fermenteur. Il s'ajuste parfaitement. (voir photo)

L'égouttage du fromage ou faux-mage se fait très bien à l'aide de son filtre. Pour un égouttage plus rapide, pensez à utiliser le

couvercle plat : il se pose sur la base bol/ filtre et s'ajuste parfaitement. Puis, tournez à l'aide de votre doigt (voir page 7 du manuel d'utilisation de votre fermenteur) !

Débrancher l'appareil après utilisation.

Le lait

Le lait de chèvre et de brebis réduisent beaucoup plus que le lait de vache, de ce fait la quantité en petit lait est plus importante (le lait de brebis réduit moins que le lait de chèvre).

Si vous souhaitez obtenir une consistance plus épaisse, choisissez un lait entier frais. Un lait UHT écrémé, par exemple, donnera une consistance plus fluide.

Évitez des laits UHT qui sont stérilisés à très haute température.

Suivant le lait utilisé, vous obtiendrez des résultats de consistance variables et plus ou moins riches en matières grasses. Si le résultat obtenu n'est pas assez ferme, par exemple, n'hésitez pas à prolonger le temps de fermentation de 1 à 2 heures avant de passer à l'étape suivante.

Pour un fromage humide, laissez le petit lait au fond du bol durant l'égouttage. À l'inverse, si vous souhaitez un fromage plus sec, retirez-le. Vous pouvez également entailler votre faisselle pour accélérer le processus.

Si vous ajoutez du sel au moment de l'égouttage, votre faisselle rendra plus de petit lait.

Pour obtenir un fromage plus sec, il faudra l'affiner. Il s'agit de techniques spécifiques que nous ne développerons pas dans ce livre.

Lait et boisson végétal

Utilisez des ingrédients à température ambiante ou ramenez-les à température ambiante en les chauffant. En effet, plus la température est basse plus le temps de fermentation est long.

Les ferments

Vous pourrez utiliser des ferments lyophilisés que l'on trouve très facilement en magasin bio, en pharmacie ou sur internet pour des ferments plus spécifiques (recettes végétariennes, par exemple). Dans ce cas, suivez les instructions d'utilisation du produit acheté.

Vous pouvez égalementensemencer votre préparation avec un yaourt/ fromage d'une fournée précédent. Il faut compter environ 2 cuillères à soupe pour un litre de lait.

Le petit lait peut également être utilisé : un verre de petit lait pour réaliser la fournée suivant.

Pour plus d'efficacité, conservez votre ferment au réfrigérateur et pas plus de 8 jours.

En cas de réensemencement avec une fournée

précédente, ne pas opérer plus de 5 fois au risque de perdre en qualité.

Gardez bien à l'esprit que les résultats de fermentation peuvent être variables d'une préparation à l'autre. C'est normal! Pour un fromage humide, laissez le petit lait au fond du bol durant l'égouttage. À l'inverse, si vous souhaitez un fromage plus sec, retirez-le. Vous pouvez également entailler votre faisselle pour accélérer le processus.

La présure

La présure se trouve en pharmacie ou sur internet. Les conseils d'utilisation sont variables, fiez vous à la notice du fabricant.

La conservation

Les yaourts et desserts végétaux, pas plus de 5 jours au réfrigérateur.

Les fromages pas plus de 10 jours au réfrigérateur.

Les faux-mages, une semaine au réfrigérateur.

Livre de recettes coréens fourni avec le fermenteur

Les macérations de légumes proposées dans ce livre sont agréables en goût mais très sucrées. N'hésitez pas à mettre 2 à 3 fois moins de sucre.

Aliments/boissons fermentés et PH

Le PH final du produit doit être inférieur à 4,7. Les bandelettes de papier PH se trouvent facilement en pharmacie ou sur internet.