



Éditions
de La Martinière

LES ALIMENTS FERMENTÉS, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Dunja Gulin



Kéfir de lait, yaourt, choucroute, pickles... Riches en probiotiques ? les bactéries indispensables à la digestion ?, les aliments fermentés ont d'extraordinaires propriétés naturelles. Dunja Gulin, chef cuisinière et experte en cuisine diététique, nous apprend à cuisiner ces aliments vertueux pour régaler toute la famille.

Elle propose dans ce livre 65 recettes faciles et quotidiennes à base d'aliments fermentés. *Muffins banane-myrtille au kéfir* ou *porridge au cacao* pour commencer la journée. Au déjeuner et au dîner : *gaspacho probiotique* et *riz aux lentilles égyptien*, *rouleaux de printemps aux oignons miso*, *galettes de lentilles corail*... Pour terminer, *smoothie coco-kéfir* ou *bière de gingembre*, *brownies aigres-doux*, *scones au yaourt à la cannelle*...

Tout pour une bonne digestion et une flore intestinale équilibrée ; un système immunitaire renforcé ; une grande vitalité et une tonicité musculaire améliorée !

ART DE VIE

190 x 235 mm - 160 pages
17 mai 2017 - 9782732481609

18 €

Dunja Gulin a acquis une solide expérience culinaire dès son plus jeune âge. Passionnée par les aliments sains et diététiques, elle a suivi des cours de cuisine naturelle et a travaillé avec de nombreux chefs de cuisine en Croatie, d'où elle est originaire, et à l'étranger. Depuis une dizaine d'années, elle enseigne et pratique la cuisine, en villégiatures comme chez des particuliers. Elle est l'auteur d'un recueil de petits déjeuners vegan, très populaire en Croatie, et de plusieurs ouvrages de cuisine vegan. Dunja a animé des ateliers de cuisine aux États-Unis et en Grande-Bretagne et donne aujourd'hui des cours de fermentation.

www.facebook.com/editionsdelamartiniere

www.twitter.com/editionsdelamartiniere

contact@lamartiniere.fr