

Important : Nos produits sont vivants : ils ne subissent aucun traitement thermique (stérilisation, pasteurisation, ...). Cela leur permet de conserver intact l'ensemble de leurs nutriments, vitamines, enzymes. Les probiotiques naturellement présents demeurent actifs. En cas d'exposition à la chaleur d'un pot avant ouverture, la fermentation est susceptible de reprendre. Cette réaction naturelle n'affecte pas la qualité sanitaire du produit mais peut avoir des conséquences sur ses qualités organoleptiques.

Recettes traditionnelles ou créations, découvrez l'ensemble de notre production ci-dessous.



Aubergine - Poivron : Il s'agit d'une des rares recettes où la fermentation s'effectue dans l'huile. Saveurs relevées, huile d'olive, cette recette d'inspiration méditerranéenne se consomme plutôt froide, en apéritif, avec une salade verte...



Butternut - Gingembre : C'est une recette d'hiver, sa couleur chaleureuse associée à l'énergie du gingembre accompagnera vos salades ou purée de pomme de terre, ou un risotto. En toast mélangée avec un fromage frais elle surprendra vos convives par la subtilité de ses arômes.



Carotte - Orange : Subtilité gustative entre le sucré de la carotte et la légère acidité de l'orange. La lacto-fermentation vient ajouter le développement aromatique du gingembre et de la menthe poivrée. C'est une recette fraîcheur, elle accompagne toutes vos salades en toute saison, idéale en sandwich ou dans les crêpes salées avec un fromage frais.



Chou citron : Cette préparation va ravir les végétariens et végétans, elle apporte des nutriments extraordinaires, le chou blanc lisse au cours de la fermentation produit de la vitamine C, le citron en apporte également, les algues offrent quant à elles les protéines végétales. Les graines de moutarde permettent de réduire l'acidité et sont un excellent conservateur. Ces petites graines ont voyagé au cours de l'histoire. En effet la graine de moutarde, de son nom scientifique *Sinapis alba*, est connue depuis plus de 3000 ans où elle était cultivée en Chine. L'empereur Charlemagne, féru d'épices, recommanda sa culture et son usage dans les jardins bordant les monastères autour de Paris.

La moutarde était très cultivée en France, particulièrement à Paris, Dijon et toutes les régions à vignes car grâce aux vins devenant du vinaigre, on confectionnait la moutarde que l'on connaît de nos jours.

Dès le 12^{ème} siècle, la Bourgogne (Dijon) s'en est fait une spécialité. C'est une épice citée dans les évangiles sous l'appellation *senevé* ou *sanve* et dans les écrits médiévaux en tant que *mostarde*.



Chou-fleur - Curry : Le chou-fleur est un légume santé par excellence. Composé de 85 % d'eau et de fibres, il contient des antioxydants qui stimulent les activités entraînant l'élimination des toxines de l'organisme. Il se marie parfaitement avec les trois épices Curry, Curcuma, Cumin... qui aident à garder le croquant ! Cette recette est un concentré d'épices excellent pour la santé, sa couleur Or accompagne un plat de riz ou de pâtes, des salades de saison.



Chou-rave - Amande :

Une source insoupçonnée de vitamines :

Saviez-vous que le chou-rave est une excellente source de vitamine C ? Ce légume rustique brille aussi par sa richesse en vitamine B9, en potassium ou en fibres. Les systèmes digestifs paresseux apprécient particulièrement sa consommation. Nous l'avons marié avec les amandes locales, fruit à coque qui garde son croquant au cours de la fermentation et petite touche insolite qui sera appréciée des végétariens la spiruline avec tous les bienfaits qu'elle apporte.



Coleslaw : Initialement, le coleslaw est une salade composée originaire de Pologne, importée en Amérique du Nord.

Comme tous les plats populaires il en existe des dizaines de variantes mais sa base reste inchangée : le chou.

Elle doit son nom aux hollandais qui l'ont popularisée : en néerlandais, *kool* signifie le chou et *s/la* la laitue. Notre coleslaw lacto-fermenté est élaboré à partir de chou blanc lisse, carottes, oignons, ananas...

Les notes acidulées et fruitées en font un plat très frais, à consommer tel quel ou en accompagnement de viande grillée.



Kimchi coréen : Les pays d'extrême orient ont une forte tradition de légumes fermentés dans leur gastronomie. La Corée ne déroge pas à cette règle et le kimchi en est l'exemple type. En effet, il est classé depuis 2015 au [patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO](#). Son intérêt est autant gustatif que nutritif.

Il existe autant de recettes de kimchi que de familles coréennes. La nôtre est peu pimentée, afin de satisfaire le goût du plus grand nombre, mais rien ne vous interdit de rajouter du piment si vous aimez ça !

Le kimchi accompagne les plats de viande mais peut aussi rentrer dans la composition de plats

(soupe au kimchi, ...)

Un Coréen rencontré récemment m'a indiqué la recette d'un "sandwich asiatique" : dans une baguette ouverte dans sa longueur, étaler une couche de kimchi, une couche de viande grillée (porc, bœuf, poulet,...) coupée en petit morceau et, pourquoi pas, une fine couche de piment. Bon appétit !



Kimchi de kaki : Un produit très original, à la fois aigre-doux, très relevé sans être piquant, une texture onctueuse, il a tendance à faire l'unanimité. **La période pendant laquelle nous produisons ce kimchi est très courte aussi, il n'est pas rare que nous soyons en rupture de stock.**



Navet à la libanaise : Ces navets que l'on sert en *mezze* ou en accompagnement de grillades au Liban et dans les pays voisins sont joliment colorés. Leur teint rose surprenant est due à l'utilisation de la betterave. La chair poreuse des navets permet cette belle coloration. Cette recette vous réconciliera avec les navets, la préparation est douce, légère, fraîche. Les *kabees el lift* accompagneront toutes vos salades, crêpes, sandwiches. En accompagnement dans un shawarma c'est tout simplement exquis.



Rubis de betterave : cette recette accompagne idéalement toutes les salades notamment la mâche et les salades croquantes. Mixer la préparation avec de la crème fraîche et présenter des toasts roses avec quelques brins de ciboulette. La betterave est un légume-racine, au même titre que la carotte et le navet. Riche en glucides, sa chair offre de bonnes teneurs en vitamines B9, minéraux et fibres. Elle fournit également de la vitamine A, du bêta-carotène et de la vitamine C. Sa chair comporte un large éventail de minéraux (fer, sodium, magnésium, potassium, calcium, zinc, cuivre).



Taboulé de chou-fleur : C'est la recette idéale pour l'apéritif. Travaillée finement en petits grains, elle permet toutes sortes d'assemblages. Associée à la graine de couscous elle permet la réalisation d'un plat rapide et équilibré. Ses arômes oscillent entre les senteurs d'oignon, de ciboule, d'ail, de baies roses et de pomme. Une belle harmonie pour accompagner le chou-fleur le roi des légumes !



Tsukemono de chou-rouge : C'est une recette japonaise, qui s'inspire de la soustraction

et non de l'accumulation des saveurs. les Nippons en ont fait un art culinaire suprême...

Extrait de l'excellent site <https://voyagesenlegumie.be/tsukemono-chou-rouge/> dans lequel vous pourrez trouver aussi des recettes :

"Comme dans beaucoup d'histoires de préservation et de fermentation, le tsukemono est né de la nécessité. A l'instar d'autres latitudes, il fallait trouver un moyen de conserver les légumes pour traverser les hivers rudes tout en gardant le maximum de nutriments. Consommés lors de la cérémonie du thé ou avec du riz, les tsukemono dateraient de plusieurs siècles, leur apogée ayant été atteinte lors de l'ère EDO(17^{ème}-19^{ème} siècle). La légende clame que l'origine de ces 'choses macérées' se trouve au temple Kayatsu de Nagoya communément appelé d'ailleurs le Tsukemono Jinja(jinja = temple). Les habitants de cette région côtière ayant coutume de vivre de maraîchage et de récolte de sel marin, offraient légumes et sel chaque automne au dieu du temple. Pour conserver un peu plus longtemps les précieuses offrandes, l'on résolut d'enfermer légumes et sel dans la même jarre afin de mieux contenter les dieux. Heureuse initiative!Et c'est ainsi que le tsukemono aurait été inventé, l'occasion pour les descendants de ces villageois sagaces de célébrer chaque automne un festival dédié à cet art culinaire."

Cette excellent recette ravira vos papilles, la complicité du chou rouge et de l'algue kombu apportera une touche iodée d'une grande finesse. En association bien sûr avec toutes vos salades ! avec un poisson grillé ou une viande braisée elle remplacera définitivement vos accompagnements classiques.