

LUNA KYUNG

Artiste et cuisinière venue de Corée, Luna Kyung est une spécialiste du kimchi et de la fermentation du soja, toujours prête à se lancer dans des expérimentations probiotiques originales qu'elle livre sur son blog « La table de Diogène est ronde ».

CAMILLE OGER

Reporter, photographe et auteure, Camille Oger s'intéresse surtout aux aspects culturels de la cuisine. D'un pays à l'autre, elle glane des informations sur les pratiques alimentaires traditionnelles qu'elle documente sur son blog d'ethnogastronomie « Le Manger ».



SOMMAIRE



La fermentation, universelle et intemporelle	9
La fermentation dans le monde.....	10
La fermentation en France.....	12
Tendances d'hier, tendances d'aujourd'hui.....	14
<i>Slow food</i> par excellence.....	15
Comment ça marche?	17
Fermentation lactique.....	18
Fermentation alcoolique.....	19
Fermentation acétique.....	19
Fermentation alcaline.....	19
Fermentation et santé.....	20
Choix des ingrédients	25
Sels.....	26
Eaux.....	27
Ferments.....	28
Épices et aromates.....	30
Techniques et matériel de base	33
Saumures et salaisons.....	34
Lits de fermentation.....	38
Trempage.....	40
Levains.....	42
Greffes.....	44
Utilisation de ferments.....	44
Les récipients : lesquels choisir?.....	46
Les poids et couvertures.....	48
Matériel annexe.....	50
Consignes de sécurité	52
Hygiène de base.....	52
Conseils de stockage et d'utilisation.....	53
Dates de péremption.....	54
Dates de péremption.....	54
Reconnaître les bons et mauvais signes.....	55

LÉGUMES

Choucroute.....	62	Soupe tchèque au levain et champignons.....	142
Choucroute rouge braisée aux pommes.....	64	<i>Crumpets</i>	144
Raviolis à la choucroute et aux champignons.....	66	Crêpes indiennes aux lentilles.....	146
<i>Coleslaw</i>	69	Beignets de persil très légers.....	148
Choucroute de rutabaga.....	70	Son et germe de céréales fermentés.....	152
Tomates rouges à la russe.....	72	Houmous lactofermenté.....	154
Tomates vertes à la russe.....	74	Crêpes.....	156
Caviar d'aubergine fermenté.....	75	Galettes bretonnes.....	158
Choucroute latino pimentée.....	76	Porridge de maïs ghanéen.....	159
<i>Kimchi</i> de chou au piment.....	78	Levain de riz à la japonaise.....	160
Galette au fromage et <i>kimchi</i>	82	Boisson douce au riz fermenté.....	164
Daikon à la japonaise.....	83	Petits biscuits au riz fermenté soufflé.....	166
<i>Kimbap</i>	86	<i>Pancakes</i> de riz nigériens très moelleux.....	170
Betterave à l'ukrainienne.....	90		
Borsch.....	92		
Asperges confites au miso.....	94	FRUITS ET FLEURS	
Pickles variés à la turque.....	96	Feuilles de cerisier salées.....	174
Navets roses à la libanaise.....	98	Pâtisseries japonaises aux feuilles de cerisier.....	176
Haricots verts croquants à l'aneth.....	100	Prunes salées façon <i>umeboshi</i>	178
Feuilles sauvages à la sauce soja.....	102	<i>Onigiri</i> à l' <i>umeboshi</i>	180
Bouchées de riz au <i>jang-a-jji</i> de feuilles sauvages.....	104	Rhubarbe sucrée-salée.....	182
Antipasti de légumes grillés fermentés.....	105	<i>Maki</i> à la rhubarbe sucrée-salée.....	184
Tarte fine aux légumes grillés fermentés.....	106	Fraises séchées au sel.....	186
Millefeuille de navet sucré-salé.....	108	Pâtes aux fraises séchées au sel.....	188
Pickles de radis roses aux kumquats.....	110	Citrons confits au sel.....	190
Carottes en saumure douce.....	112	Mayonnaise au citron confit.....	192
Topinambours entiers en saumure.....	113	Citrons verts à la vietnamienne.....	193
Carpaccio de topinambour aux légumes.....	114	Limonade vietnamienne au citron vert.....	194
Cornichons à l'ancienne.....	116	<i>Kimchi</i> de kaki et radis.....	196
Cornichons à la russe.....	118	Salade de <i>kimchi</i> de kaki à la mozzarella.....	198
Beignets de cornichons.....	120	Feuilles de vigne fermentées.....	200
Petits oignons au jus de grenade.....	121	Feuilles de vigne farcies.....	202
Achards de légumes réunionnais.....	122	Pickles de peau de pastèque.....	206
Achards de légumes malais.....	123	Pastèque à la russe.....	207
<i>Piccalilli</i>	124	Salade de pastèque à la russe, haricots verts et faisselle.....	208
		Poire fermentée au piment.....	210
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES		Salade d'endives et roquefort au <i>kaktugi</i>	212
<i>Tempeh</i>	128	Chutney de figues au petit-lait.....	214
Burgers au <i>tempeh</i>	132	Gâteau au chutney de figues.....	215
Soja fermenté express.....	134		
Bol de riz au <i>nattō</i>	136		
Levain chef.....	138		
Pain au levain.....	139		

PRODUITS LAITIERS

Yaourt.....	218	Gâteau cacao-miso.....	288
<i>Raita</i> au concombre.....	220	Sauce soja maison.....	290
Boisson iranienne au yaourt.....	221	Pâte de soja fermenté maison.....	294
<i>Lassi</i> salé.....	222	Sauce soja sucrée maison.....	295
<i>Lassi</i> à la mangue.....	222	Caramels écossais à la sauce soja.....	296
Œufs pochés au yaourt.....	224	Moutarde à l'ancienne lactofermentée.....	298
Mozzarella à la sauce soja.....	226	Vinaigre de vin.....	300
Pâtes à la mozzarella et sauce soja.....	227	Sauce <i>sriracha</i> fermentée.....	303
Crème épaisse.....	228	Vinaigre de fruits.....	304
Beurre à l'ancienne.....	229	Vinaigre épicé à la philippine.....	306
Beurre ranci à la marocaine.....	230	Condiment <i>yuzu</i> -piment.....	308
Kéfir de lait.....	231	Olives à la niçoise.....	310
Kéfir de lait aux fruits mixés.....	234	Câpres au sel.....	312
Ricotta.....	235	Gingembre rose à la japonaise.....	314
Rouleaux de courgette à la ricotta.....	236	Piment vert à la thaïe.....	316
Ricotta salée.....	238	Ail en saumure douce.....	318
Salade tiède d'automne à la <i>ricotta salata</i>	240	Gaspacho blanc à l'ail fermenté.....	320
<i>Cottage cheese</i>	242	Pickles d'oignons à l'indienne.....	322
Fromage frais des Germaines.....	244	Pickles de dattes séchées.....	323
Viennoiseries finlandaises au fromage frais.....	248	<i>Furikake</i> niçois.....	324
Faisselle.....	250		
Fromage au lait de soja.....	252	BOISSONS	
Lait fermenté comme au Maghreb.....	255	<i>Kombucha</i>	328
		<i>Kombucha</i> cannelle-gingembre.....	332
ŒUFS, CHAMPIGNONS ET ALGUES		<i>Kombucha</i> de rooibos à l'orange.....	332
Champignons au sel comme chez Mémé.....	258	Kéfir d'eau.....	333
Champignons à la polonaise.....	259	<i>Smoothie</i> kiwi-pomme verte au kéfir d'eau.....	336
Œufs de caille tout roses.....	260	Kéfir d'eau de coco au citron vert.....	337
Œufs salés à la philippine.....	262	<i>Kvass</i>	338
Salade d'œufs salés.....	264	Soda finlandais au citron.....	340
Jaune d'œuf séché à la chinoise.....	266	Boisson d'hiver au riz, malt d'orge et piment.....	342
Pâtes aux asperges et jaune d'œuf séché.....	270	Ferment liquide au gingembre.....	344
<i>Kimchi</i> d'algues bretonnes.....	272	Bière de gingembre.....	346
		Jus de fruit pasteurisé ressuscité.....	347
SAUCES ET CONDIMENTS		Boisson épicée aux carottes violettes.....	348
<i>Tomato ketchup</i>	276	<i>Tepache</i>	349
Ketchup de banane.....	278		
Pâte de piment au soja fermenté.....	279	RÉFÉRENCES	
<i>Bibimbap</i> , sauce au <i>gochujang</i>	282	Bibliographie.....	350
Miso de riz.....	284	Nos bonnes adresses.....	354
Miso customisé très facile.....	285		
Soupe miso au tofu et <i>shiitake</i>	286		