

FERMENT légumes frais

PRÉPAREZ
VOS LÉGUMES FRAIS
LACTO-FERMENTÉS !



Crédit photos : AdobeStock par Oksana

Suggestion de présentation

FERMENT légumes frais

Préparation en poudre pour légumes frais



Suggestion de présentation

QU'EST -CE QUE LA LACTO-FERMENTATION ?

Avec notre ferment Yalacta pour légumes frais, découvrez une méthode ancestrale de conservation des aliments : la lacto-fermentation !

Cette méthode offre l'avantage de préserver les éléments nutritifs des aliments, tout en améliorant leur digestibilité.

- Probiotique contenant des bactéries vivantes (revivifiables),
- Fermentation contrôlée,
- Résultats constants et excellents,
- Améliore la valeur nutritive de vos légumes,
- Permet de faire des jus fermentés,
- Aide à équilibrer la flore intestinale,
- Accentue le goût et la texture croquante.

CONSEILS D'UTILISATION

Laver vos ustensiles et travailler dans un environnement propre et sain. Laver 2 kilos de légumes frais, les éplucher puis les râper ou les couper finement.

Pour faire la saumure : verser 1 dose de ferment pour légumes frais Yalacta dans un récipient et ajouter 100 ml d'eau minérale, ou de source, à température ambiante. Bien dissoudre le ferment.

Dans un autre récipient, mélanger 20 g de sel marin avec 900 ml d'eau minérale, ou de source, à température ambiante.

Bien dissoudre le sel. Laisser reposer 10 min puis mélanger le contenu des 2 récipients.

Mettre les légumes ainsi préparés dans des bocaux de fermentation propres puis tasser afin d'avoir le moins d'air possible. Verser la saumure sur les légumes bien tassés (l'eau doit arriver à 2 cm maximum du haut du pot).

Fermer hermétiquement. Laisser fermenter au moins 7 jours à température ambiante. Après ouverture, bien refermer le bocal et conserver au réfrigérateur 1 mois au maximum. Veiller à utiliser toujours un ustensile propre pour prélever les légumes dans le bocal.

ANALYSE NUTRITIONNELLE

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Pour 4 g
Valeur énergétique	1152 kJ / 364 kcal	46 kJ / 14,5 kcal
Matières grasses	0,1 g	0,004 g
Dont acides gras saturés	< 0,1 g	<0,004 g
Glucides	90,4 g	3,6 g
Dont sucres	82,7 g	3,3 g
Fibres	0,5 g	0,020 g
Protéines	0,7 g	0,028 g
Sodium	68 mg	2,72 mg

INGREDIENTS :

dextrose biologique, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*.

Code EAN : 3134000350104

Code ACL : 6328511

Boîte de 4 sachets

COMPAGNIE GÉNÉRALE DE DIÉTÉTIQUE LABORATOIRE YALACTA

97, rue du Général Moulin • 14 000 Caen • FRANCE
Tél : +33 (0)2.31.73.33.67 • Mail : contact@yalacta.com

www.yalacta.com



Depuis 1931

