

Infos bien-être, santé, alimentation

Vous trouverez ici des infos diverses et variées, toujours en lien avec le bien-être et la santé. N'hésitez pas à me faire part de vos commentaires sur facebook : kiffit67 ou par mail : lelabodumoulin@gmail.com . Rythme de parution : suivant mon humeur et mon temps libre et vos demandes ! Très bonne lecture !

Ginger BUG (gingembre fermenté)

Pour la digestion

et son côté anti-inflammatoire

Dans un pot à confiture mettre 20 cl d'eau (si possible filtrée) sinon laisser l'eau une nuit pour l'aérer , ceci permet de supprimer les traces de chlores.

Ajouter 2 càs de sucre de canne bio roux

Et 2 càs de gingembre frais bio râpé (juste rincé non pelé)

Fermer avec un morceau de tissu de coton propre et un élastique

Entreposer dans un local à 22°C

1 jour après, rajouter 2 càs de gingembre et 2 càs de sucre et remuer

2ième jour : idem

3ième jour : idem

4ième jour : idem

5ième jour : idem

A ce stade , vérifier que des bulles apparaissent à la surface, sinon continuer 6 et 7 jours

Mettre dans un bocal fermant hermétiquement (pot à confiture)

Servira de ferment pour les légumes fermentés

Vous pouvez le boire en le diluant 1 càs dans 1 litre d'eau.

Se conserve au frigo , en rajoutant 1 x/15 jours

2 càs de sucre et 2 càs de gingembre.

Jus de carotte fermenté

Utiliser des carottes fraîches bio, épluchées passée à l'extracteur de jus

Rajouter 10 cl de Ginger bug dans 200 cl de jus de carotte

—

Laisser fermenter dans un bocal hermétique 3 jours ou plus, jusqu'à apparition de bulles . A ce moment là, filtrer et mettre dans une bouteille pour boisson gazeuse et garder au frais , se conserve quelques jours .

(possible de le faire avec du jus de betterave, concombre)

Mélange de légumes lactofermentés

Betterave, carotte, celeri rave, radis noir (nettoyés pelés et en morceaux)

Mettre dans 1 l d'eau bouillie avec 30 g de gros sel de mer, 20 cl de vinaigre de cidre bio, 2 gousses d'ail

Dans un grand bocal, mettre les légumes les tasser et verser la préparation liquide jusqu'au dessus des légumes (mettre un poids pour qui ne flottent pas)

Laisser fermenter 1 semaine à 20-23°C, avant de mettre au frigo

—

A utiliser en accompagnement de légumineuses ou riz, céréales...

