

C'est le moment de...

Profiter des jours du mois d'août à la saveur si singulière. C'est encore l'été, mais les couleurs commencent à changer. Elles s'intensifient afin de donner la flamboyance de l'automne.

Alors, alors, profitons-en ! Et cuisinons pour le plaisir de déguster les légumes du potager... en s'essayant à la lacto-fermentation. ET pourquoi ne pas en profiter pour détourner quelques bocaux de leur fonction initiale !!!

Qui dort en août dort à son coût.

Idee DIY pour des photophores
Inspirez-vous !



Le bocal sert à beaucoup de choses !!!

Un bocal + de la dentelle + 1 ruban + 1 bougie chauffe-plat + un peu / beaucoup d'inspiration ET votre photophore est prêt !

Autre source d'inspiration et explications :
<http://coeurd'artichauts.canalblog.com/archives/2012/09/14/25102920.html#comments>

C'est l'été !



Pesto de persil !

Source : <https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Les-dossiers-de-la-redaction/Dossier-de-la-redac/Avec-quoi-faire-un-pesto>

Bon à savoir : Le pesto se conserve environ 1 à 2 semaines au réfrigérateur après ouverture du bocal.

Pour 1 pot

- ⇒ 1 gros bouquet de persil
 - ⇒ 35 g de pignons
 - ⇒ 10 g d'amandes
 - ⇒ 45 g de parmesan
 - ⇒ 3 gousses d'ail
 - ⇒ 4 c. à s. d'huile d'olive
- Rincez puis effeuillez les branches de persil. Pressez les gousses d'ail. Mettez dans le bol d'un hachoir les feuilles de persil, le parmesan râpé, les pignons de pin, les amandes et les aulx pressés.
- Mixez 1 à 2 minutes.
- Ajoutez 4 cuillères à soupe l'huile d'olive et mixez encore 1 mn.

Miam ! Miam !

Pourquoi faire des légumes fermentés ?

Si on compare les lacto-fermentations aux légumes crus, la science démontre que cette méthode de conservation rend les aliments plus digestes et riches en nutriments.

Elle renforce également le microbiote intestinal, un élément très important de notre santé (voyez aussi tous les bienfaits des légumes fermentés).

De plus, quand on fait fermenter des aliments, on en crée non seulement une version améliorée au niveau de la valeur nutritive, mais on libère aussi des arômes insoupçonnés.

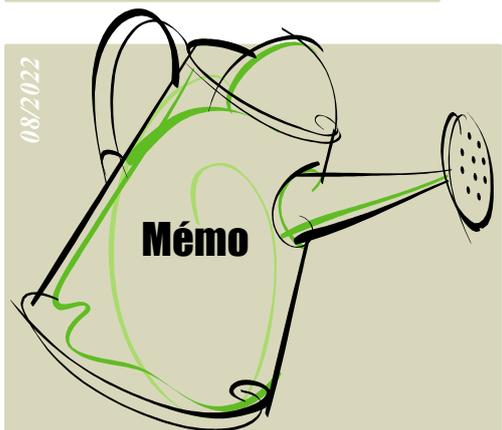
C'est une façon sécuritaire de conserver ses aliments, et c'est très facile à faire.

3 recettes pour débiter

1. Salsa de tomates fermentées
2. Kimchi maison
3. Navets roses fermentés

<https://revolutionfermentation.com/blogs/legumes-fermentes/3-recettes-debuter-fermentation-legumes/>

08/2022



Retour de vacances avec branche de laurier rose ; Comment le bouturer ?

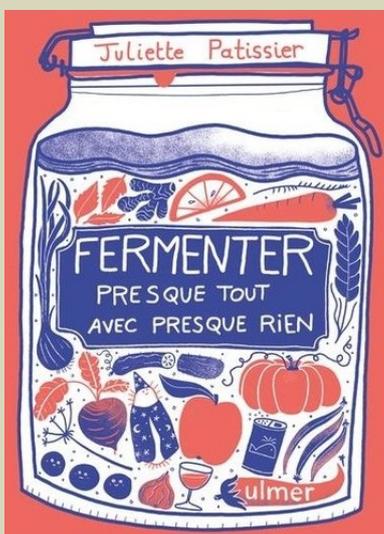
Il est toujours tentant de rentrer avec dans ses bagages une plante de son séjour.

MAIS...

Les explications, c'est ici :

<https://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/laurier-rose-bouturage.php>

Agrandir sa bibliothèque



06-2022. 144 pages
Prix ind. : 9,90 €