

Biobernai 2018

Du 14 au 16 septembre

Introduction

Vous avez laissé vos coordonnées en passant sur notre stand. Voici les informations promises ; je souhaite qu'elles viennent conforter votre envie de faire des produits par vous-même et d'aller plus en avant avec les techniques faisant appel aux micro-organismes pour soigner la bonne santé de votre flore intestinale grâce à de bonnes fermentations probiotiques. Un pilier pour une alimentation vivante !
En outre, je vous offre un résumé de mes trois « ateliers-causeries-conférences »



Clic ci-dessus
Un grand merci
pour cette précieuse
contribution

Produits fleuris



Produits condiments



Probiotiques



Dégustations



Boissons dont quelques recettes ci-dessous. Ail des ours et fleurs de poireau sauvage avec fromage blanc. Rochers et pain au foin –ci-dessous aussi

Quelques recettes de boissons

Pomme-curcuma

Réalisé avec un ferment préparé à l'avance à base de curcuma. Donc préparation en deux temps
Réalisation d'un "levain" de curcuma, entendez par là un concentré de ferment résultant d'une fermentation spontanée (eau + sucre + curcuma) à entretenir (à nourrir ou à rafraichir) comme un levain pour pain

Ensuite, ensemencement d'un jus de pomme à raison de 3 cs pour un litre ; attendre 2 à 3 jours pour arriver à obtenir une délicieuse boisson qui commence à pétiller.

Kéfir-framboises

Les fruits traditionnels sonty remplacés par des framboises (à mettre dans un nouet, ce qui facilite leur récupération et l'extraction du jus en fin de fermentation). Boisson prête en 2 à 3 jours.

Kombucha-thé vert-origan

Le kombucha se fabrique traditionnellement avec du thé noir sucré. Il a été remplacé ici avantageusement par du thé vert et de l'origan frais.

Ginger bug et agrumes

Même principe que ci-dessus mais en remplaçant le curcuma par du gingembre : la base est donc un levain de gingembre

La boisson ainsiensemencée est composée de jus d'orange et de tranches de divers agrumes.

Autres recettes

Rochers au foin

Ingrédients

Beurre	250
Œuf	4
Sucre	300
Farine	800
Poudre à lever	2 sachets
Mélilot (poudre de foin)	20

Faire de petits rochers sur papier sulfurisé : attention, ils vont gonfler

Th 5 25' préchauffé

A démouler à chaud

Pain au foin

pour 3 petits moules (8 X 15)

Farine	500 g
Sel 1 cc =	3 g
Levure fraîche ½ cube =	20 g
Lait	380 g
Mélilot en poudre	6 g

Travailler à la spatule (pâte assez fluide)

Mettre en moule au four th 1 soit 35° pour une seule levée : compter entre une ½ h et une heure.

Ensuite monter la température th 7 40' sans bouger les moules.

Démouler 10' avant fin de cuisson pour le ressuage

« Pesto » fleurs de poireau

La base est une conserve au sel et à l'huile. Concentré, économique, conçu pour servir de condiment : ne peut être mangé tel que car trop salé. Idéal pour assaisonner ou pour faire un "pesto". Il suffit d'ajouter à volonté fromage blanc, poudre d'amande, fromage râpé, etc. quantités selon votre goût.

Version vegan, remplacer fromages par crème de cajou trempé ou purée de lentilles corail

« Pesto » ail des ours

Même démarche qu'avec les fleurs de poireau

Liens pratiques

Produits

Ensemble [de la boutique](#)

Ferment [kéfir](#) de fruits

Ferment [kéfir](#) de lait

Ferment [kombucha](#)

Ferment ginger bug : sur demande

Ferment curcuma : sur demande

Condiment concentré [d'ail des ours](#)

Condiment concentré [de fleurs de poireau sauvage](#)



Stages pour apprendre à faire vous-même (produits fermentés et autres)

Programme [2019 ici](#) en attendant la mise à jour du site

Un peu de lecture au sujet des produits fermentés

- L'épopée des microbes et de l'homme

Article : <http://www.nature-passionnement.com/lepopée-microbes-de-lhomme/>

- Plonger au coeur du vivant - Renouer avec une sagesse millénaire

Article blog : <http://www.nature-passionnement.com/bonnes-fermentations-enjeu-essentiel/>

- Les fermentations, l'école du Vivant

Article : <http://www.nature-passionnement.com/fermentations-lecole-vivant/>

- Mais qui est l'inventeur de ces produits fermentés ?

Article : <http://www.nature-passionnement.com/linventeur-de-produits-fermentes/>

- A la rencontre des micro-organismes

Article : <http://www.nature-passionnement.com/a-rencontre-micro-organismes/>

Autour du végétal 2018

<https://www.biobernai.com/>

Pour chacun des 4 thèmes abordés, j'ai réalisé de petites vidéos, plus agréables et rapides que deux ou trois pages de texte !!!

"Scoby, des champignons qui n'en sont pas"

<https://youtu.be/wAdA-lcT4EY>

« A propos de flore »

<https://youtu.be/KQfmPBT4sww>

« Initiation à la magie verte »

<https://youtu.be/shCYGNYaFOM>

« Etrange voyage en terres sauvages »

<https://youtu.be/iGjY9W6Wycg>

Les premiers stages 2019

Semaines

Trouver sa voie... transformer sa vie Du 1 a 5 avril : [détails ici](#)

Alimentation vivante Du 15 au 19 avril : [détails ici](#)

Journées

dim. 24 mars	Clés pour un changement progressif d'alimentation
dim. 07 avril	L'art de la simplicité et des petits riens en cuisine
sam. 13 avril	Ail des ours et autres sauvageonnes : remise en forme
sam. 27 avril	Apéro dînatoire : les clés d'une somptueuse simplicité
dim. 28 avril	Vertus, délices et enchantement de la cuisine des fleurs



Association Jardin Gourmand

Formations : Ecole Buissonnière

3b, rue de Bassemberg – 67220 Lelaye

<https://www.jardingourmand.com/> - 03.88.58.91.44 - gerard@jardingourmand.com

Organisme de formation enregistré sous le N° 42670391367

Agrément qualité **Datadock** - Référencement régional **Inter-Carif**

Adhésion **Pôle-Emploi Kairos**

Affilié à Alsace Nature/FNE

Réseau Accueil Paysan – Correspondant Alsace de Terre et Humanisme

Refuge LPO – Vitrine SNA

Registre des associations au Tribunal d'Instance de Sélestat

sous VOL N° 30 FOL N° 23

Siret : 501 324 750 00014

Président-formateur bénévole Gérard Verret

