



PETITE SYNTHÈSE SUR

# Les Légumes Lactofermentés

**EN AJOUTANT SIMPLEMENT DU SEL (SAUMURE)  
ET EN L'ABSENCE D'AIR, ON FAVORISE NATURELLEMENT  
LE DÉVELOPPEMENT DE BACTÉRIES DITES LACTIQUES.**

1. **EFFET CONSERVATEUR** = EMPÊCHER LE DÉVELOPPEMENT D'AUTRES MICROBES INDÉSIRABLES.
2. **EFFET GUSTATIF** = TRANSFORMER LES SAVEURS INITIALES DU LÉGUME.
3. **EFFET NUTRITIONNEL** = ENRICHIR EN VITAMINES C, B6, B12 ET K
4. **EFFET DIGESTIF** = STIMULER VOTRE FLORE INTESTINALE (PROBIOTIQUE)

SELON TAMBOUILLES @LE JARDIN DE DEUX'MAIN