

# The dossier



## Guide de fermentation maison – GoodFat GoodCarb



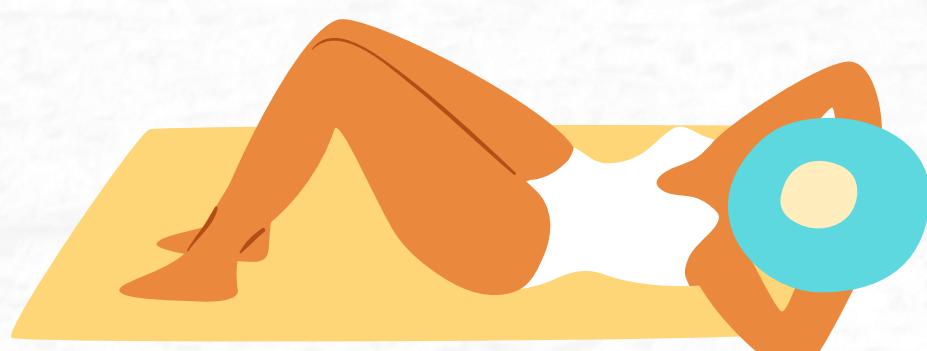
Une méthode ancestrale, simple et 100 % naturelle pour transformer vos légumes en super-aliments low carb. Découvrez comment intégrer la lactofermentation dans votre alimentation GoodFat GoodCarb (keto / IG bas).

### Pourquoi la fermentation est idéale en céto

- Réduction des glucides : les bactéries consomment une partie des sucres
- Probiotiques naturels : digestion et immunité renforcées
- Saveurs uniques : acidulées et croquantes
- Conservation longue : plusieurs mois sans congélation

### Recettes céto fermentées

Recette	Ingrédients principaux	Fermentation	Glucides nets /100g	Conservation	Astuce céto
Choucroute maison	Chou + sel (2 %)	2-4 sem.	1,4 g	6 mois	Graines de carvi
Kimchi céto	Chou chinois, radis, ail, piment	5-7 j.	0,8 g	4 mois	Psyllium à la place de riz
Pickles concombre	Concombre + saumure	5-10 j.	1,5 g	3 mois	Couper en rondelles
Chou-fleur fermenté	Chou-fleur + saumure	1-2 sem.	2 g	4 mois	Ajouter curcuma



## Proportions de saumure

Aliment	Sel (%)	Texture	Conservation
<b>Concombre, courgette, radis</b>	<b>3 %</b>	<b>Croquant</b>	<b>4–6 mois</b>
<b>Chou blanc/rouge</b>	<b>2 %</b>	<b>Souple/ferme</b>	<b>6–9 mois</b>
<b>Chou-fleur, brocoli</b>	<b>2,5 %</b>	<b>Croquant moyen</b>	<b>4–6 mois</b>
<b>Carotte, céleri</b>	<b>2 %</b>	<b>Fermentation rapide</b>	<b>3–4 mois</b>
<b>Ail entier/gousses</b>	<b>4 %</b>	<b>Très croquant</b>	<b>9–12 mois</b>

## Recettes pas à pas

### ccoli Choucroute maison céto

Ingédients : 1 kg de chou blanc ou rouge, 20 g de sel non iodé, 1 c. à café de graines de carvi ou genièvre (option).

Préparation : Emincer le chou, malaxer avec le sel, tasser dans un bocal, laisser fermenter 2–4 semaines. Conserver 6 mois au frais.

Macros (100 g) : 1,4 g glucides nets – 1 g protéines – 0,2 g lipides – 19 kcal

### jalapeño Kimchi céto rapide

Ingédients : 1 chou chinois, 150 g radis, 30 g sel, ail, gingembre, piment, psyllium.

Préparation : Saler le chou, rincer, mélanger avec la pâte d'épices\*, tasser dans un bocal, laisser fermenter 5–7 jours.

Conserver 4 mois au frais.

Macros (100 g) : 0,8 g glucides nets – 1,1 g protéines – 0,3 g lipides – 17 kcal

### \* Pâte d'épices pour kimchi céto (sans sucre ni farine de riz)

- 4 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (5 cm)
- 2 à 3 c. à soupe de flocons de piment coréen (*gochugaru*) ou, à défaut, paprika + un peu de piment fort
- 1 c. à soupe de psyllium (sert d'épaississant et remplace la farine de riz)
- 2 à 3 c. à soupe d'eau pour lier le tout

### Préparation de la pâte

1. Mixer l'ail, le gingembre, le piment et le psyllium avec un peu d'eau.

2. On obtient une pâte rouge, légèrement épaisse, parfumée et piquante.

3. C'est cette pâte que tu mélanges ensuite au chou et aux radis avant de tasser dans le bocal.

### zucchini Pickles de concombre

Ingédients : 500 g concombre, 500 ml eau, 15 g sel, ail, aneth ou graines de moutarde.

Préparation : Couper les concombres, couvrir de saumure, maintenir sous liquide, laisser 5–10 jours à température ambiante.

Conserver 3 mois au frais.

Macros (100 g) : 1,5 g glucides nets – 0,7 g protéines – 0,1 g lipides – 12 kcal

## Conclusion

Avec ces recettes simples et économiques, la lactofermentation devient un atout GoodFat GoodCarb : saveur, santé et praticité, tout en restant low carb.