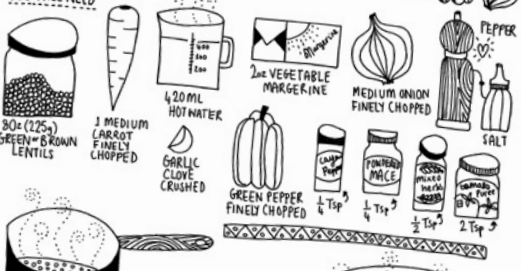


CHILLADAS



- YOU WILL NEED**
- 80g (2.5oz) GREEN & BROWN LENTILS
 - 1 MEDIUM CARROT FINELY CHOPPED
 - 420ML HOT WATER
 - 2oz VEGETABLE MARGARINE
 - MEDIUM ONION FINELY CHOPPED
 - PEPPER
 - SALT
 - GREEN PEPPER FINELY CHAPPED
 - GARLIC CLOVE CRUSHED
 - PLAIN FLOUR

1. WASH THE LENTILS & PLACE THEM IN A SAUCEPAN WITH THE HOT WATER. BRING TO BOIL, COVER & SIMMER FOR ABOUT AN HOUR.
2. TOWARDS THE END OF THE LENTILS COOKING TIME HEAT THE MARG IN A FRYING PAN & SOFTEN THE ONION, GARLIC AND CARROT, + PEPPER - COOK GENTLY FOR 10 MINUTES.
3. TIP THE COOKED LENTILS IN A BOWL & MASH THEM TO A PULP (NOT TOO UNIFORMLY SMOOTH)
4. MIX IN THE VEGETABLES, MACE, CAYENNE, HERBS & TOM PUREE - SEASON TO TASTE...
5. PLACE MIX IN FRYING PAN FOR AN HOUR. FORM INTO GOLF BALL SIZE FATTIES + DUST WITH PLAIN FLOUR

MOODBOARD RECETTES

HOW TO PICKLE

FRESH VEGETABLES
VINEGAR OF YOUR CHOICE
SALT AND SUGAR
YOUR FAVORITE SPICES
FLAVOUR BOOSTERS

W V SUGAR
1: 1: 0.5

Potage aux Carottes

6 carottes
1 persimmon
1 gros oignon
1 grosse patate
2 pommes de terre
1/2 tasse de lait
1 c. à soupe de beurre
1 feuille de laurier
sel, poivre

1. Macher l'ail et l'oignon.
2. Couper en petits morceaux les persimons, les carottes et les pommes de terre.
3. Dans une casserole faire fondre le beurre. Faire suer l'oignon et le persimmon sans colorer de roussir.
4. Ajouter les carottes et les pommes de terre et laisser cuire à feu doux 1 minute en remuant.
5. Ajouter l'ail, le sel, le poivre le pain de levure et le laurier.
6. Laisser à couvert 45 min.
7. Couler le bouillon de viande, ajouter le lait et mélanger. Servir avec chapelure.

KIMCHI

WASH CABBAGE LENGTHWISE INTO QUARTERS. CUT EACH CABBAGE QUARTER INTO 2" SLICES. REMOVE ALL EXCESS CABBAGE. CUT DAIKON & CARROTS INTO MATCHSTICKS. FISH SAUCE, CHILI FLAKES, GINGER & GARLIC (MINCED), FISH SAUCE, KOREAN CHILI FLAKES, SUGAR, SESAME OIL, GREEN ONIONS, SESAME SEEDS.

Cinnamon Buns

1 1/2 CUPS GRAPE OIL FLOUR
1 TBSP DRIED YEAST
1 TBSP GROUND CINNAMON
60g CASTLE SUGAR
50g BUTTER
200g WHOLE MILK
1 TBSP SALT

HERBERT GREEN

SUSHI

SHREDDED DAIKON
EBI (SHRIMP)
MAKURO (TUNA)
KAZUNOKO (HECKING)
WASABI
GAKI (GINGER)
HOKKAI (CLAM)
MIGRI-ZUSHI
MAKI-ZUSHI
URA-MAKI (REVERSE ROLLS)SAKE (RICE WINE)
CLASSIC SERVING SET

MADE FROM RICE AND WATER. FEMENTED TOGETHER, THEN IT'S PASTEURISED.

LE MATÉRIEL

UNE JARRE EN VERRE DE 3L
DES BOUTEILLES EN VERRE À ÉTRIER
UN PICHET EN VERRE DE 1,5L

3 C.A. SOUPE DE THE NOIR BIO
200G DE SUCRE DE CANNE BIO
UNE COUILLÈRE EN BOIS
UNE PETITE PASSOIRE EN INOX
UN ENTONNOIR

UN SCOPY
UN ÉLASTIQUE ET UN LINGE PROPRE

KOMBUCHA

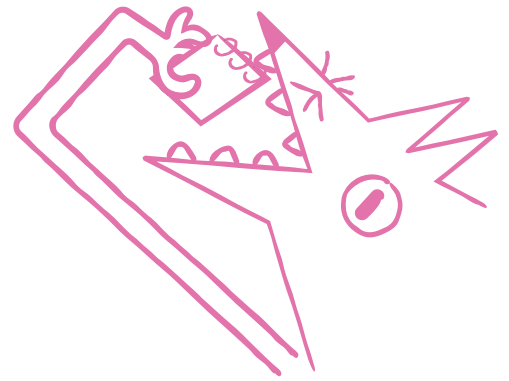
GUIDE PRATIQUE ILLUSTRÉ PAR DELPHINE APERE

LE KÉFIR DE FRUITS

C'EST QUOI ?

Le kéfir de fruits est une boisson fermentée **naturellement pétillante**, obtenue grâce à des grains de kéfir (un mélange de bactéries et de levures). Cette boisson légèrement acidulée est **riche en probiotiques**, idéale pour la digestion et le microbiote intestinal.

brouhaha créatif · atelier kéfir



QUEL MATÉRIEL ?

- Un bocal en verre
- Une passoire
- Une cuillère – Pour mélanger en douceur.
- Un entonnoir – Pour éviter les dégâts en transvasant.
- Des bouteilles en verre avec bouchon mécanique (type bouteille de limonade)

QUELS INGRÉDIENTS ?

- 75 cl d'eau
- 30g de grains de kéfir de fruits.
- 30g de sucre
- 2 tranches de citron bio.
- 1 figue sèche (ou 3 dattes).

LA FERMENTATION

F1 - Première fermentation (24 à 48h) :

- Mélanger l'eau et le sucre dans le bocal jusqu'à dissolution.
- Ajouter les grains de kéfir, le citron et la figue sèche.
- Couvrir d'un tissu propre et laisser fermenter à température ambiante pendant 24 à 48h.
- Quand la figue remonte à la surface, c'est prêt ! Filtrer avec la passoire.

F2 - Deuxième fermentation (24 à 48h) :

C'est l'étape où on aromatise son kéfir !

- Verser le kéfir filtré dans une bouteille en verre hermétique.
- Ajouter des fruits, épices ou jus (ex : gingembre, cannelle, jus de citron, tout ce qui te plaît !).
- Laisser fermenter 24 à 48h à température ambiante (attention à la pression !).
- Placer au frigo pour stopper la fermentation et déguster bien frais.

Plus tu laisses fermenter, plus la boisson sera pétillante !

