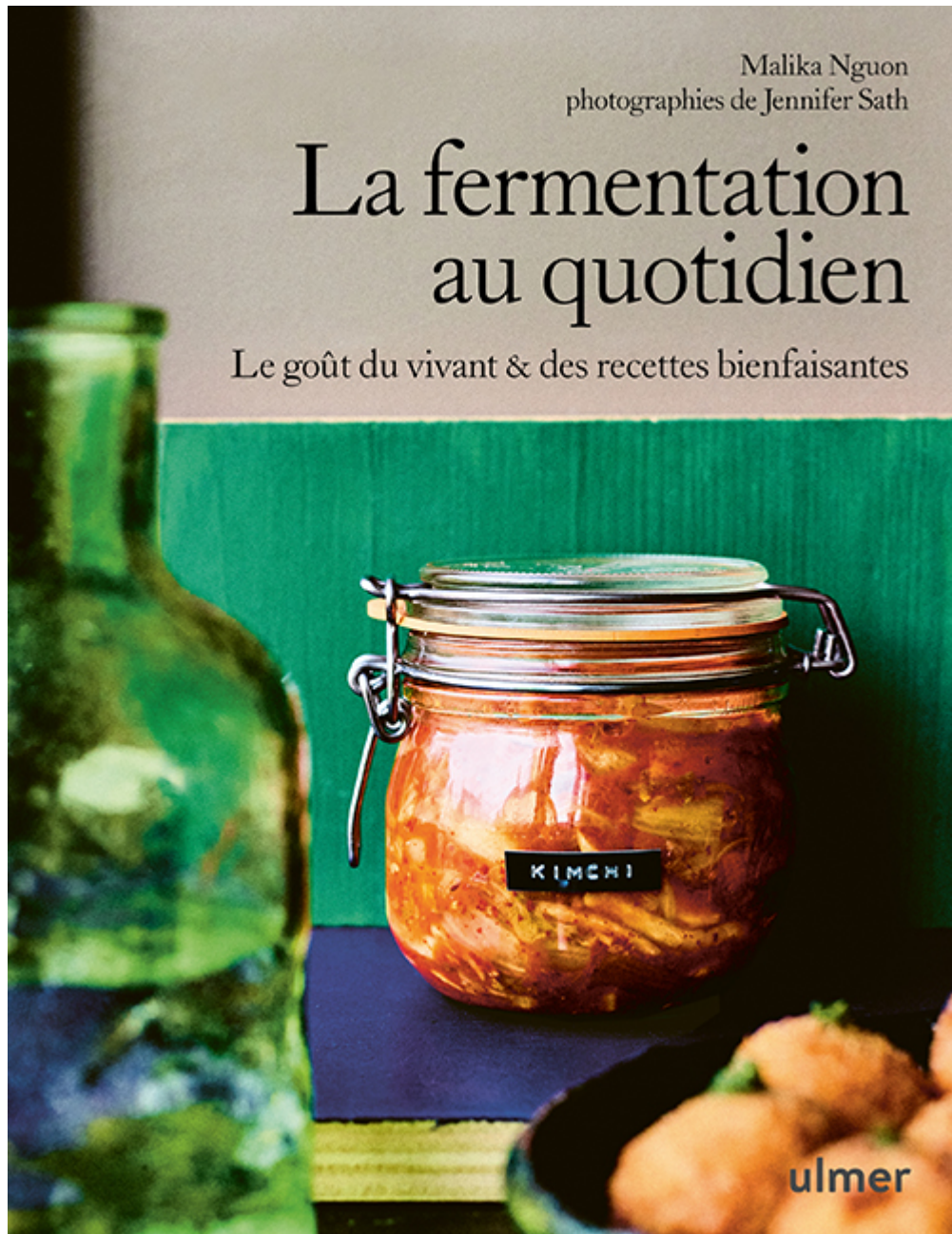


# La fermentation, clef d'une cuisine vivante et inventive - Observatoire des aliments

adminligne25



*La fermentation au quotidien. Le goût du vivant & des recettes vivantes.* Voici un ouvrage de cuisine qui met en scène une belle union, celle des **produits fermentés** (connus pour leurs bienfaits pour la santé), et d'une **cuisine inventive et parfumée**, tendance asiatique.

Malika Nguon, cuisinière franco-cambodgienne, membre du **collectif Fervent Ferment**, propose un petit trésor de découvertes culinaires et gustatives, combinant le cru, le cuit, le fermenté, les épices, les plantes sauvages....

## Umami, sel et acidité

La combinaison gagnante, explique-t-elle, c'est celle qui marie **l'umami** (la fameuse cinquième saveur), le **sel**, puissant exhausteur de goût, et **l'acidité**. D'où l'intérêt de cuisiner les produits fermentés, porteurs d'acidité lactique.

Pour mémoire, Malika avait déjà publié en 2021 un livre dédié aux produits fermentés, **Cuisine & fermentations** (Ulmer)



Guidée par ses connaissances sur la fermentation, et sa sensibilité aux [saveurs](#), Malika Nguon propose cette fois à ses lecteurs.trices un festival de 60 recettes incorporant des **produits fermentés**. Ces recettes, à portée de tous les amoureux d'une cuisine gourmande et soignée, vont « chouchouter » aussi bien leur microbiote que leurs papilles !

Par exemple, ce **bouillon cambodgien**, Kuy teaw, aux shiitakés lacto : une belle soupe de nouilles de [riz](#), de shiitakés et d'[oeufs](#) fermentés, et de [légumes](#). Plus décalée sur la planisphère, à la frontière entre le Cambodge et l'Italie, **des boulettes de [pain](#) au levain et kimchi, polenta crémeuse** (au kéfir de [lait](#)).

Pour ceux qui veulent retrouver des « classiques », ce Curry de [légumes](#), ou bien ce Dahl de lentilles corail et de paneer (fromage blanc fermenté). A d’autres moments, l’auteurice nous livre ses secrets gourmands, tel le croque tempeh ([soja](#) fermenté); les rouleaux de printemps au tempey croustillant, ou côté [sucres](#) . La préparation demande un minimum de temps et d’attention, mais la récompense gustative est garantie.

### **Simplicité et pédagogie**

Bien entendu, tous les principes, conseils, **procédés liés à la fermentation** sont rappelés a avec simplicité et pédagogie dans ce livre, et chacun pourra faire facilement ces premiers pas pour renouer avec des pratiques millénaires.

L’éditeur, Ulmer, et ses équipes, ont réalisé un très séduisant ouvrage, clair, fluide, pratique. Il dessine agréablement le chemin emprunté par Malika Nguon à travers l’univers de la fermentation et l’amour d’une cuisine parfumée.

**La fermentation au quotidien. Malika Nguon. Photographies de Jennifer Sath. Ulmer. Septembre 2025. 192 pages. 26 euros.**