

# Translations:Aliments fermentés - alternatives aux protéines animales/48/fr

---

Vous pouvez aussi simplement mélanger par exemple du boulgour, des lentilles et autres "graines" avec des épices, des champignons et d'autres légumes. Avec ou sans sauce fermentées (donne un gout plus proche de la viande ou du poisson), le résultat est très sain et délicieux!