MANJAR VIU

"FAITES-VOUS DU BIEN, MANGEZ VIVANT."

DOSSIER DE PRESSE

ÉDITO :

Après une formation en cuisine, je me suis de plus en plus en plus intéressé aux différentes techniques de conservation des aliments. La lacto-fermentation s'est avérée pour moi comme une évidence. En plus d'offrir une longue conservation, elle booste la qualité nutritive des aliments et crée des «probiotiques» naturels utiles à notre flore intestinale.

La lacto-fermentation est un moyen simple qui répond aux enjeux écologiques en alliant santé, lutte contre le gaspillage et autonomie alimentaire.

Aujourd'hui avec Manjar Viu* (**manger vivant* en occitan), mon souhait est de proposer des recettes savoureuses et saines pour faire le plein de vitalité tout en sublimant les productions maraichères de notre région.

Qui suis-je ?

Après un tour du monde pour découvrir les différentes gastronomies et la découverte du Kimchi, j'ai posé mes valises à Barcelone pour suivre une formation de chef de cuisine dans la prestigieuse Ecole Bellart avec un stage à Disfrutar, restaurant doublement étoilé. De retour en Occitanie, mon goût pour une alimentation végétale et vivante s'est révélé.

Aujourd'hui, je suis convaincu des bienfaits de l'alimentation vivante et j'ai à cœur de transmettre ma passion pour ce procédé ancestral qui allie le goût et les valeurs.

Pour aller plus loin dans ma démarche et pour montrer comment intégrer les légumes lacto fermentés dans son alimentation du quotidien, j'ai publié un livre de recettes aux éditions Marie Claire en septembre 2022.

MANJAR VIU

PROCESSUS DE LACTO-FERMENTATION :

La lacto-fermentation est une **technique ancestrale** de conservation des aliments. Elle résulte d'une réaction chimique provoquée par des micro-organismes qui, en milieu anaérobie, transforment les glucides des végétaux en acide lactique.

C'est pendant le processus de fermentation que se créent les **probiotiques**, des bactéries saines et vivantes qui agissent de façon bénéfique sur le microbiote.

En premier, nous réceptionnons les légumes **bio et locaux** de nos producteurs, dans notre laboratoire au **Sud de Toulouse**.

Nous les nettoyons à la main pour nous assurer de la propreté des produits.

Les légumes sont ensuite découpés, soit au couteau soit au robot.

Un pourcentage de sel est ajouté, permettant ainsi de faire dégorger les légumes par osmose. Il n'y a donc **aucun ajout d'eau ni de vinaigre** !

Chaque recette et ensuite placée dans une cuve de fermentation entre 4 et 6 semaines.

Il faut ensuite mettre le tout dans **des bocaux en verre**, avec **une étiquette en papier** et les ranger **au frais** pour une meilleure conservation, le tout **sans pasteurisation**.

Il ne reste plus qu'à déguster **un produit sain et plein de probiotiques** !

Les légumes lacto fermentés sont à déguster comme des **condiments**, leurs saveurs légèrement **acidulées** et leur **croquant** permettent de pimper n'importe quel plat.

LES PRODUITS MANJAR VIU :

KIMCHI :
Choux Chinois, radis noir, carotte, piment d'espelette, ail, gingembre et sel.

CHOUCROUTE ROUGE :
Choux rouge, gingembre et sel.

JARDINIERE DE LEGUMES :
Choux blanc,céleri branche, pomme, carotte, origan et sel.

CHOUCROUTE CRUE :
Choux blanc et sel.

MOUTARDE :
Graines de moutarde, saumure et huile de tournesol.

PICKLES :
Butternut, carotte, choux-fleur, radis noir, ail et saumure.

BETTERAVE :
Betterave, choux blanc, cumin et sel.

CELERI RAVE :
Céleri, pomme et sel.

CAROTTE ET RADIS :
Carotte, radis, cumin et sel.

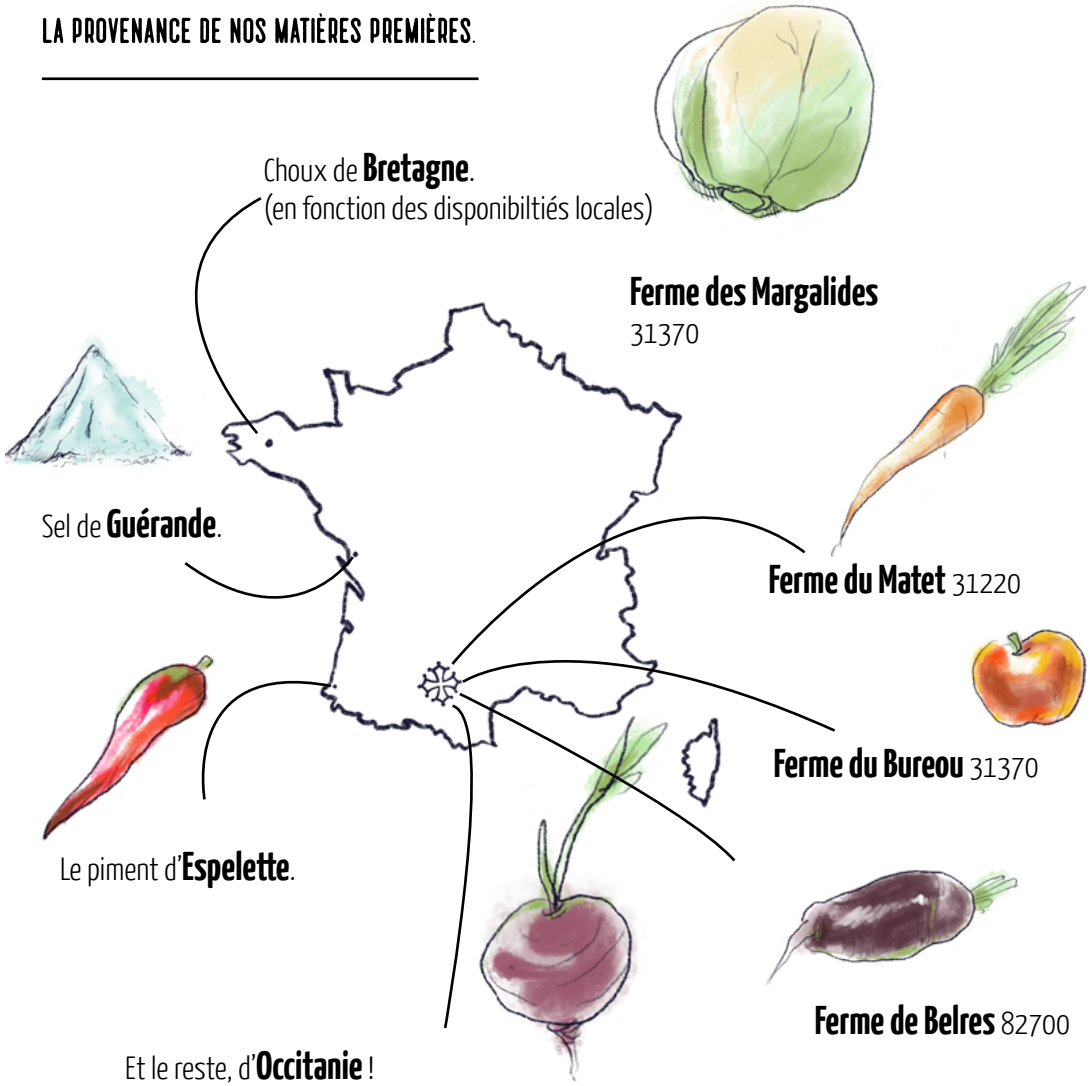
CAROTTE :
Carotte, sel et carvis.

DDM*: 10 mois de conservation au frais.

*(****Date de Durabilité Minimale****, dont le dépassement entraine seulement une perte de certaines qualités nutrionnelles ou gustatives du produit.)*

PROVENANCES ET PARTENAIRES :

LA PROVENANCE DE NOS MATIÈRES PREMIÈRES.



ILS ONT CHOISI DE NOUS FAIRE CONFIANCE !

A travers des certifications :

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Certifié par FR-BIO-01 AGRICULTURE FRANCE

éco-défis des commerçants & artisans

De manière professionnelle :

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

3PA

Chambres de Métiers et de l'Artisanat

En magasins et en ligne W:

biocoop LA BIO NOUS RASSEMBLE

POUR DE BON

Bio c' Bon

So bio

Les produits sont distribués dans une centaine de points de vente, mais aussi en ligne via Pour de Bon qui permet de livrer en frais en France métropolitaine.

Nous avons pour projet de continuer à développer notre présence dans les magasins bio et d'étendre notre réseau à travers la France.

ILS PARLENT DE MANJAR VIU.

Oxytanie

L'Opinion INDEPENDANTE

L'Opinion

3 occitanie

France 3 Occitanie

JT

Le Journal Toulousain

CONTACT :

MANJAR VIU
Bordeneuve
31370 Lahage

Téléphone : 0651760268

Email : contact@manjarviu.fr

Site internet : www.manjarviu.fr

Instagram :
https://www.instagram.com/manjar_viu

Facebook :
https://www.facebook.com/Manjar.viu