SHIRA
BENARROCH

ARCHITECTURE CULINAIRE

INSTALLATIONS & PERFORMANCES COMESTIBLES



SOMMAIRE



01 DÉMARCHE

02 RECHERCHES Fermentations expérimentales

03 PROJETS

COSMOS & MATTERS, exposition et dîners immersifs
Le JAD, vernissage de l'exposition "Aléas"
La CARTONNERIE, installation comestible
Le PHILATHROP LAB, buffet végétal et vivant
La MAISON DE LA POESIE, spectacle intéractif
DUNE PARIS, déjeuner vivant
RÉCIF, installation comestible performative
LA MAISON ODETTE, résidence artistique

04 EXPERTISE Formations / Consulting

05 COLLABORATIONS

LE CHEF NICOLAS CONRAUX, LA BUTTE
LA CHEFFE CLAIRE VALLÉE, ONA
PLANTATION Paris
REVUE 95°

06 PUBLICATIONS

07 CONTACT

INSTALLATIONS COMESTIBLES

Œuvres culinaires vivantes, conçues comme des architectures éphémères et des micro-écosystèmes fermentés.

DÎNERS EXPÉRIENTIELS

Repas immersifs et initiatiques: des voyages sensoriels autour du végétal.

RECHERCHE

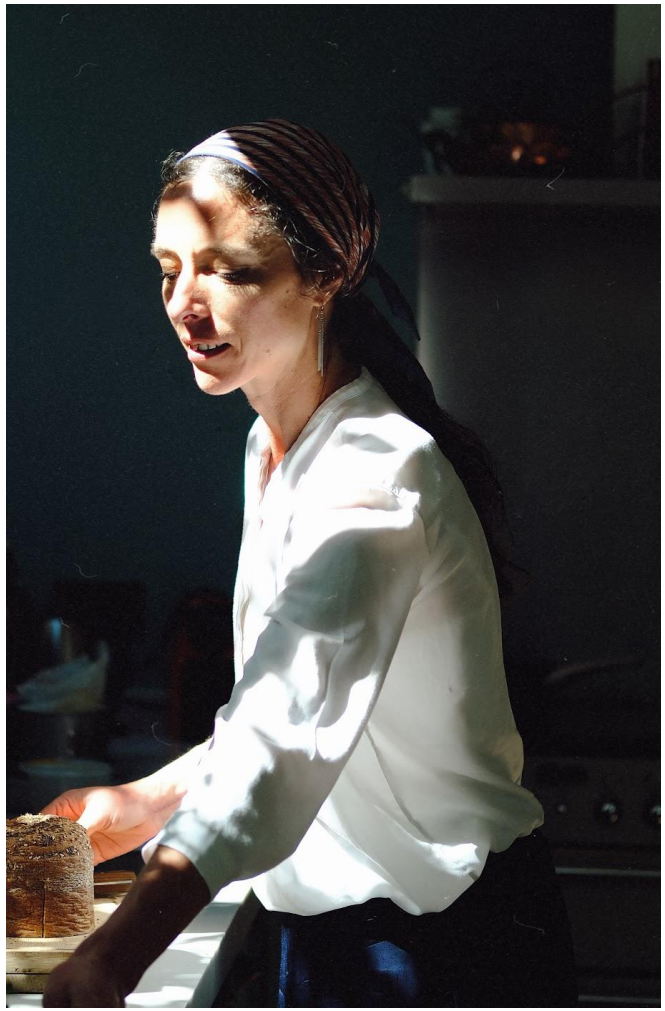
Fermentations expérimentales, cultures microbiennes et création de matières vivantes.

TRANSMISSION

Formations, conférences et créations sur mesure autour de la fermentation et de l'alimentation vivante.

SHIRA
BENARROCH

Artiste du vivant · Architecte · Créatrice culinaire



Après dix années de pratique et de recherche architecturale, Shira Benarroch, architecte DPLG, déploie une recherche artistique centrée sur les alchimies microbiennes et fongiques, à travers la création de matières comestibles vivantes.

Entre art, design et gastronomie végétale, elle conçoit des installations comestibles, des dégustations et des tables immersives où la nourriture devient langage sensoriel et médium artistique. Son expertise en fermentation rejoint sa pratique d'architecte : les ingrédients sont envisagés comme des matériaux vivants, et l'acte de se nourrir comme une expérience à la fois spatiale, esthétique et multisensorielle.

Dans les territoires qu'elle explore, elle cueille des textures, des parfums, des goûts, puis les confie aux bactéries, aux levures et aux mycéliums. Ces partenaires de création font évoluer sans cesse les matières : un mycélium de chou-fleur évoque le fromage, une carotte fumée prend des airs de charcuterie. Chaque projet est pensé pour un lieu et un contexte spécifiques, sous forme de scénographies comestibles, de performances culinaires ou d' événements sur mesure.

Cette démarche expérimentale interroge notre rapport au vivant. Elle met en lumière les acteurs invisibles qui œuvrent en nous et autour de nous, et ouvre des situations sensibles qui engagent le corps autant que l'imaginaire.

RECHERCHES

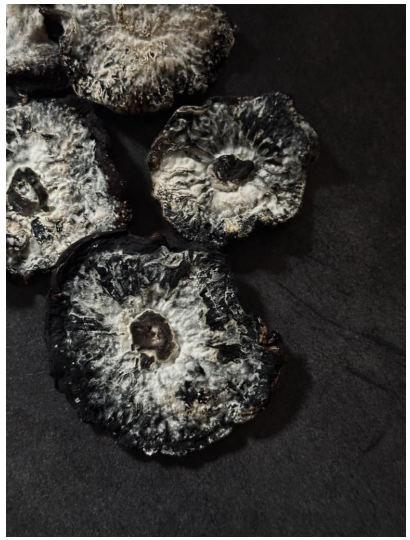
Matières vivantes

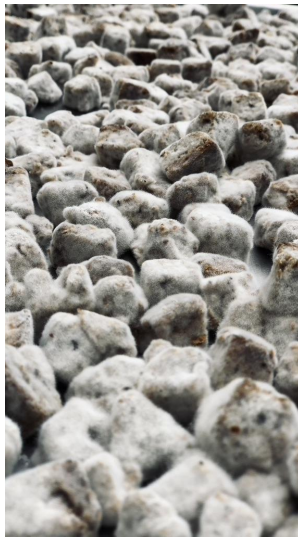


Mon atelier fonctionne comme un laboratoire expérimental, consacré aux techniques ancestrales de fermentation réinventées comme langage créatif. J'y explore la capacité des micro-organismes — bactéries, levures, mycéliums — à transformer la matière vivante en créations comestibles uniques.

Ces procédés font naître des formes aux qualités plastiques rares. Riches en saveurs complexes, les préparations révèlent des textures et des couleurs inattendues qui réinventent les codes de la gastronomie et offrent à chaque dégustation une expérience sensorielle inédite.

MYCÉLIUM DE KOJI, aspergillus oryzae



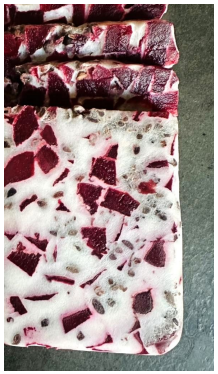




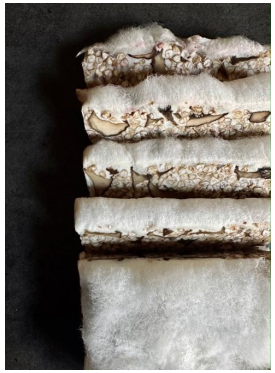


MYCÉLIUM DE TEMPEH, rhizopus oligosporus



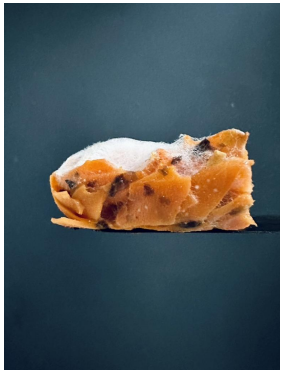








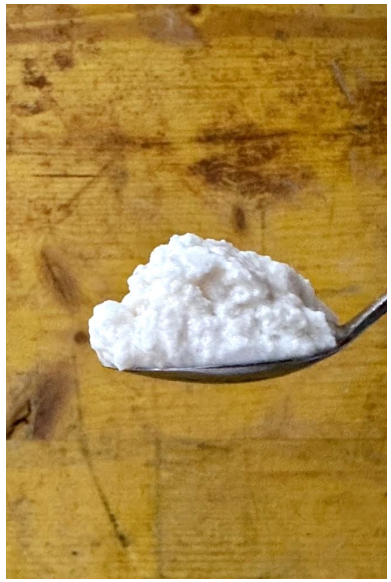




MATIÈRES VIVANTES

Fermentations expérimentales







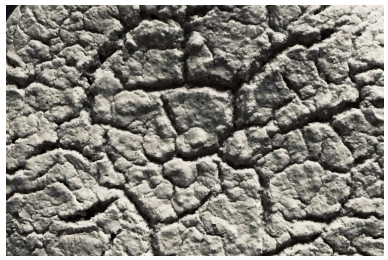


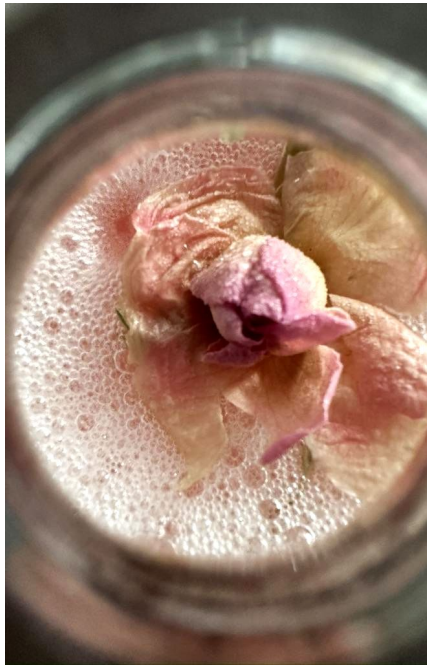


Levains, crèmerie végétale et pétillants probiotiques









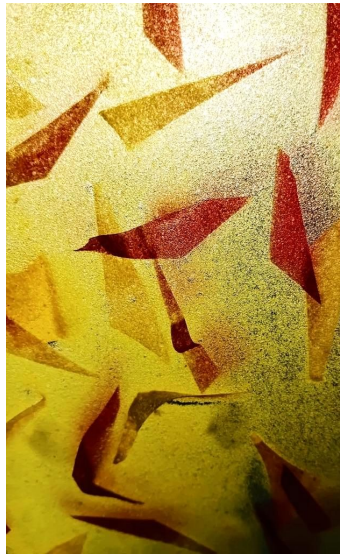




MATIÈRES VIVANTES

Fermentations expérimentales






Lactofermentation et déshydratation









MATIÈRES VIVANTES

Fermentations expérimentales



Cuirs de fruits, légumes et ferments

COSMOS & MATTER

installation d’art comestible



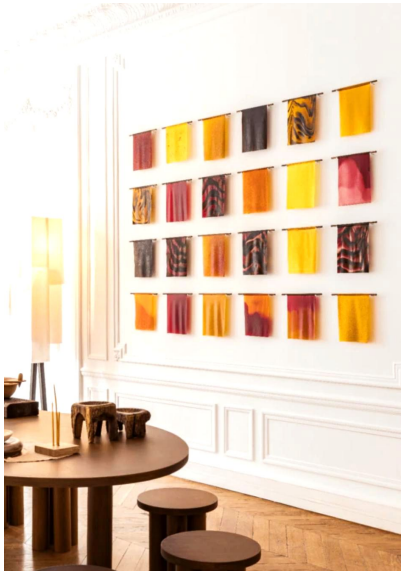
La Table des Vivants — Cosmos & Matter (Paris, 2024–2025)

Installation d’art comestible explorant la création de matières végétales issues de processus fermentaires, révélant les potentiels sensoriels, nutritionnels et esthétiques des métamorphoses biologiques. La scénographie associe bocaux de végétaux en fermentation et tableaux comestibles de cuirs de fruits et légumes issus de ces maturations, évoluant au fil du temps et des dégustations et inscrivant l’œuvre dans une temporalité organique et cyclique.

À travers ces alchimies microbiennes, le projet interroge notre relation aux formes de vie invisibles qui habitent nos environnements, nos aliments et nos corps. Par ces transformations symbiotiques, l’installation explore de nouvelles relations entre design, alimentation et micro-écologies, invitant à repenser nos manières d’habiter et de composer avec les dynamiques du vivant.







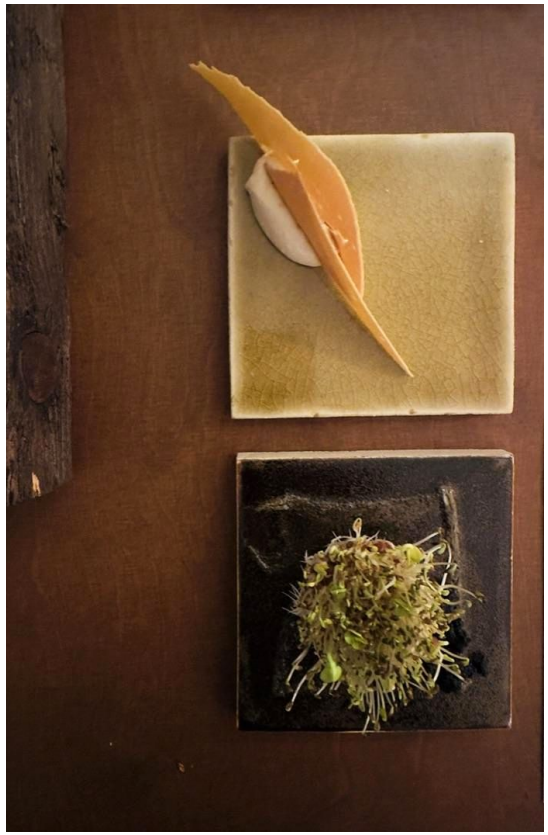
COSMOS & MATTER

installation d'art comestible



COSMOS & MATTER

Dîners expérientiels





Dans l'espace de l'installation, *La Table des Vivants* se prolonge par des dîners expérientiels où l'œuvre se poursuit par le goût et le partage. Un menu végétal vivant en cinq temps, conçu en collaboration avec des designers de la table, s'inscrit dans la continuité des pratiques fermentaires, plaçant le vivant au cœur du geste culinaire.

Conçu comme un festin convivial, ce parcours gustatif invite à éprouver les transformations de la matière, de sa forme brute à sa mise en bouche. Les préparations sont élaborées à partir de produits végétaux et de ferments cultivés, mobilisant différentes techniques de fermentation, de maturation et de préservation.


La Table
des Vivants

Une expérience initiatique, poétique et intimiste.
Une ode au végétal et aux organismes invisibles oeuvrant pour nous, autour de nous et en nous.
Manifeste de naturalité.

La scénographie et le menu végétal rendent hommage au vivant, à la biodiversité et à la nature nourricière. Ils célèbrent les forces du vivant, ancrées dans la saison automnale, de la danse des feuilles mortes aux sols régénérés, des trésors du jardin à la terre qui les nourrit, des micro-organismes qui nous entourent aux mycéliums qui unifient en synergie.

LE MENU

1
CULTIVER ET PRÉSERVER
Concentration et textures préservées d'une bibliothèque de nouvelles saveurs
Poutargue de carotte
Tehina lactée, condiment grenade, blinis de levain de sarrasin
Navets suris en terre d'avoine
Micro jardin de pousses, miso de graines
Chou rave iodé préservé
Parmesan de céleri, cream cheese citron
Beurre végétal umami
• *Accord boisson : Kéfir d'or*

2
MICROCOSME D'AUTOMNE
Courge, citron, pollen
Alchimies symbiotiques des mondes microbiens
Bouillon de miso de courge, butternut confite,
Spaghetti de butternut acidulées,
Yaourt de noisette au citron et pollen de Cista.
Pralin de graines de courge au citron et pollen de Cista.
Harissa de courge

3
LE MYCÉLIUM, règne fongique
Boire le vivant, manger le vivant
le temps métamorphose et le sens jaillissent
les substrats les plus délicats.
Pain mycélien de forgli.
Velour noir de cremini.
Crème suris au poivre des Cimes.
Chips de champignons umami.
• *Accord boisson : Kéfir lait végétal au champignon blanc*

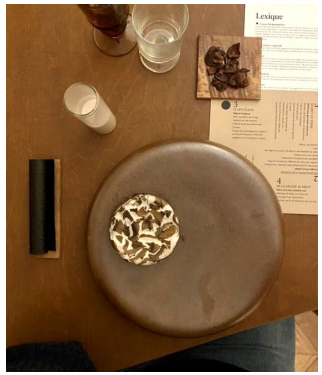
4
DE LA GRAINE AU FRUIT
Kéfir lait végétal au tarragon
Kéfirlig de baies au curcuma
Mâki, curcuma, sésame noir
Fromage frais d'amande,
Cracker de lin et sésame noir au koji

5
SECRET EN TERRE
Betterave, grenade, cacao cru
Feuilles préservées de betterave,
Yogourt de noisette,
Gel de grenade,
Granola Vivant de sarrasin, graine au grue,
Coulis tiède de betterave au cacao cru,
• *Accord boisson : Bière de gingembre, betterave et grenade*















LE JARDIN DES MÉTIERS D’ART ET DU DESIGN

installation comestible performative





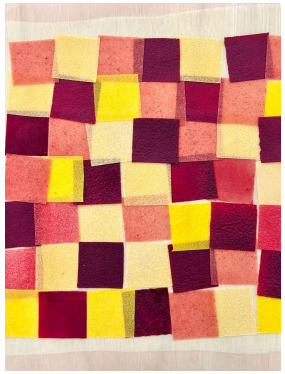
Aléas, pratiques de l’adaptation — Vernissage, Paris 2025

Installation comestible suspendue composée de cuirs végétaux fermentés — fruits et légumes ensemencés de micro-organismes — marbrés et colorés par leur activité.

Ce paysage fragile et mobile invite les visiteurs à prélever directement la matière sur l’œuvre. Chaque fragment déploie une intensité gustative imprévisible — douce, salée, épicée, umami ou piquante — tandis que sa texture, souple, dense ou résistante, produit une étrangeté tactile et orale qui engage le corps dans une attention accrue à l’acte de goûter.

Des cocktails vivants et buffets végétaux issus de fermentations et de cultures de mycélium prolongent l’expérience sensorielle. La consommation devient partie intégrante du dispositif : l’œuvre se transforme au fil des prélèvements, tandis que l’aléa réside dans l’activité autonome des ferments, dont les transformations sensibles, gustatives et matérielles introduisent une part d’imprévisibilité propre au vivant.















LE JARDIN DES MÉTIERS D’ART ET DU DESIGN

installation comestible performative



RADIO MICROBIOTE

spectacle vivant



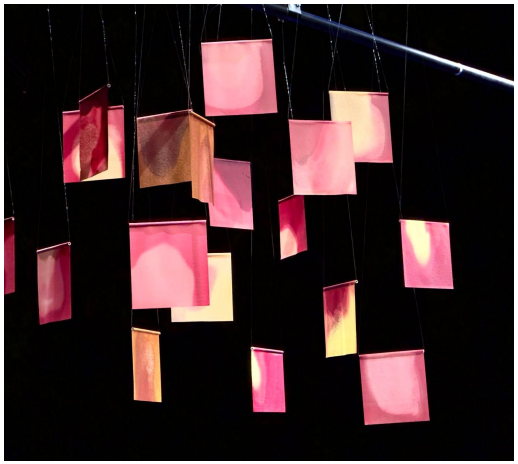
FESTIVAL TÉLÉRAMA ET LONGUEURS D'ONDES, Maison de la Poésie, Paris 2025.

« Radio microbiote », est une expérience unique, à vivre en *live* : un poème scientifique en forme d' émission de radio, qui met en mots, en musique, et en confessions intimes les dernières recherches sur notre flore intestinale et ses super pouvoirs, non sans humour.



Installation "à déguster" de cuirs de fruits, légumes et ferments.



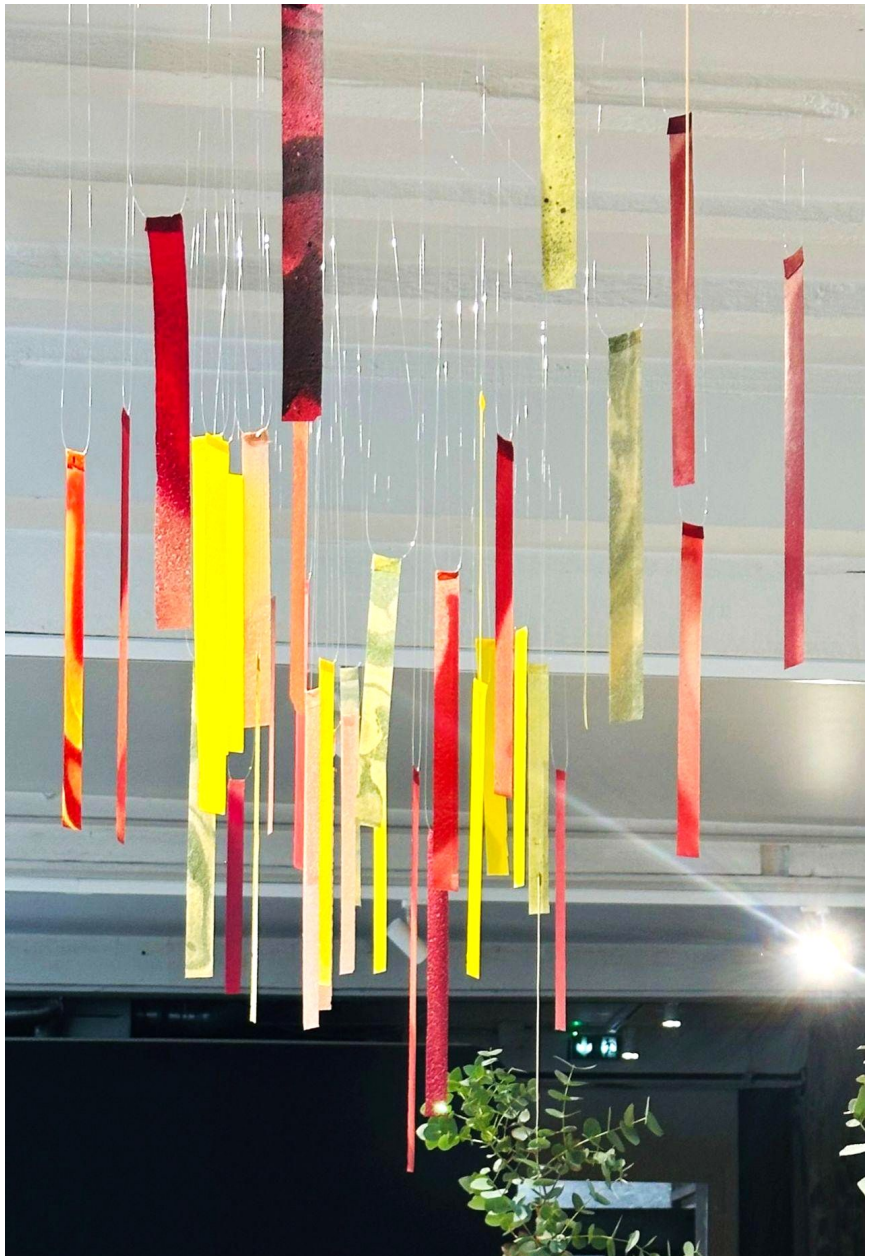






LA CARTONNERIE

Installation comestible



Installation comestible vivante — Poétique de l’éphémère, Paris 2025

Suspension de cuirs végétaux fermentés, déployés en fragments colorés dont la translucidité et les variations chromatiques témoignent de l’activité microbienne. Cette constellation aérienne compose un paysage fragile évoquant une pluie suspendue ou une partition verticale, oscillant entre sculpture et organisme.

L’installation propose une expérience immersive à contempler, effleurer, prélever et déguster, où l’œuvre se transforme au contact du public et révèle la dimension éphémère, sensible et relationnelle du vivant.







Le PHILANTHRO-LAB

Dispositif de dégustation végétale vivante



Tissages invisibles

Dispositif de dégustation composé de créations végétales vivantes, conçu comme un paysage comestible. La mise en table et les dressages résonnent avec les cycles biologiques de transformation et de renouvellement, ainsi qu'avec les relations symbiotiques, circulaires et invisibles qui relient les micro-organismes au vivant.

Fermentations, textures, couleurs et formes composent une cartographie sensible des interdépendances. Un principe de réciprocité traverse l'ensemble et s'exprime dans l'équilibre des saveurs, invitant à éprouver physiquement ces alliances discrètes qui soutiennent et régénèrent la vie.



DUNE PARIS

déjeuner vivant

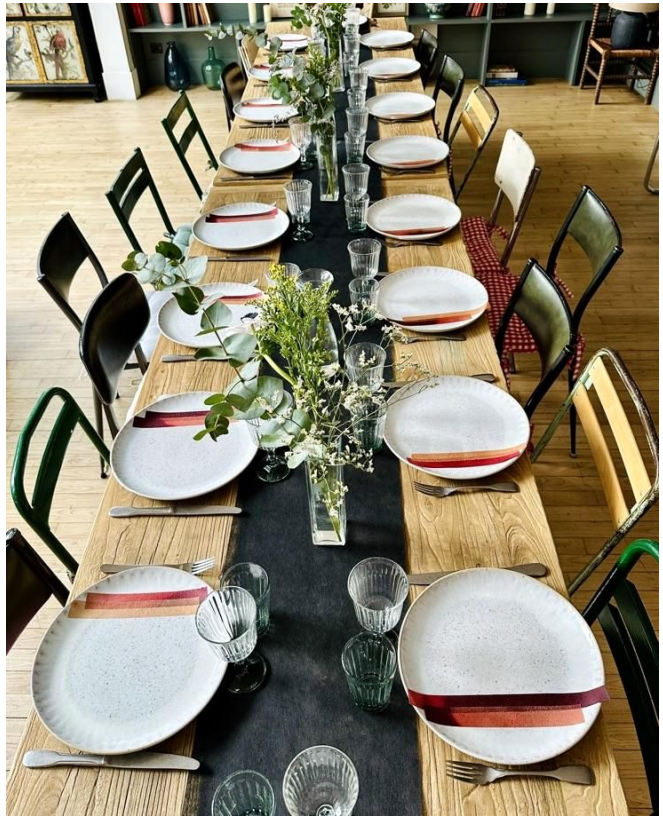




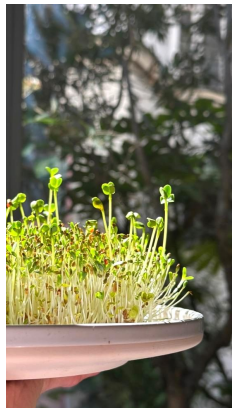
Table vivante, pour *Demain beauty,* Paris 2025

Déjeuner privé imaginé autour d'une dégustation de créations originales, où matières végétales, fermentations et compositions culinaires dessinent une expérience à la fois gastronomique et sensible.













“RÉCIF”

installation comestible performative



***Le Récif se mange* — Vernissage pop up RoDa, galerie rue Charlot, Paris 2026**

Récif métamorphose le végétal en paysage sensoriel — à explorer, goûter, transformer.

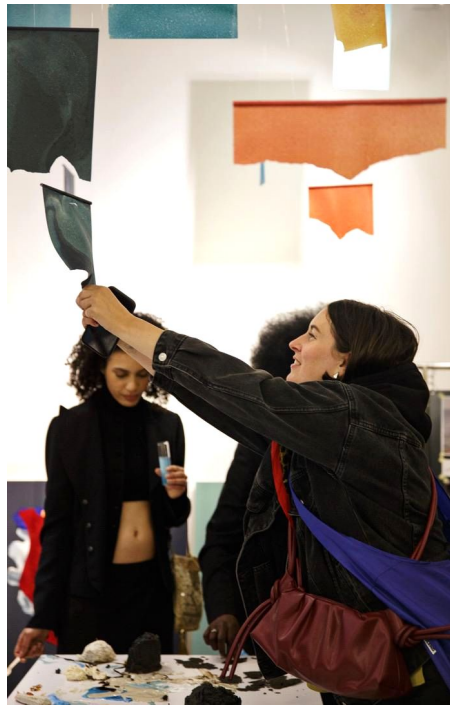
Suspendue dans l’espace, une canopée de cuirs végétaux surplombe des coraux colonisés, des élixirs salins et des matières en fermentation. Membranes, reliefs biomorphiques, textures iodées : tout ici naît de transformations microbiennes et fongiques.

Captés et recomposés en direct, les murmures des fermentations composent un paysage sonore de résonances et de polyrythmies où l’activité invisible des micro-organismes devient perceptible.

Au fil de la performance, les visiteurs prélèvent des fragments du paysage. Peu à peu, le récif circule d’un corps à l’autre tandis que l’installation se fragmente et se recompose.

Les fermentations poursuivent alors silencieusement leur activité au-delà de l’installation, dans les corps devenus eux-mêmes paysages.









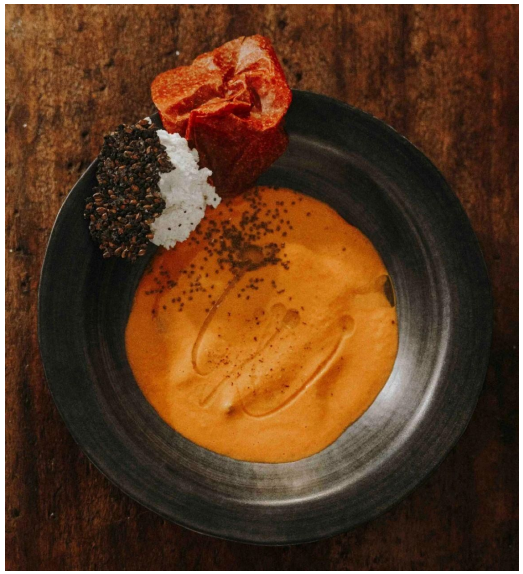
LA MAISON ODETTE

résidence artistique



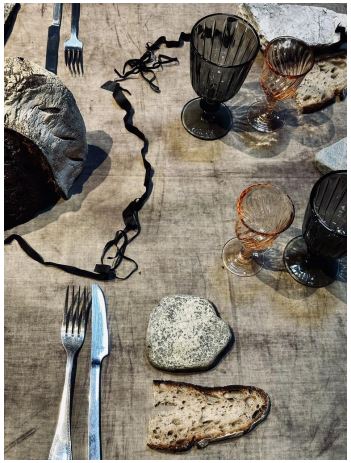
Dîner découverte de fin de résidence, Aulas, été 2026

Au cœur des Cévennes, une résidence à la Maison Odette, maison d'art et de rencontres. Une invitation à explorer les ressources du territoire, observer les métamorphoses du vivant et ouvrir un espace de création et de partage. Une table végétale tissée des paysages cévenols, des récoltes de la pépinière et des alchimies du vivant.











EXPERTISE - FORMATION

Cuisine végétale vivante et fermentations



FORMATIONS AUTOUR DE DIFFÉRENTS DOMAINES DE LA FERMENTATION

Crèmerie végétale (laits suris, yaourts, crèmes, fromages végétaux)

Lacto-fermentations (fruits, légumes, céréales, légumineuses, graines, tofu...)

Pains sans gluten et au levain

Pâtisseries végétales vivantes

Petits déjeuners vivants (porridges fermentés, granolas, amazakés, pancakes, koso, pâtes à tartiner, jus...)

Koji (koji de céréales, charcuteries de légumes, amazaké, sauces aminées...)

Misos (de légumineuses, graines, noix, légumes)

Tempeh et **protéines** végétales (fars suris, tofus, dosas...)

Boissons vivantes (kéfir, kombucha, bière de gingembre, pétillants sauvages...)

Cuirs de fruits et légumes, tuiles et crackers déshydratés

Koso sauvages, **chutneys** vivants et **miels** activés

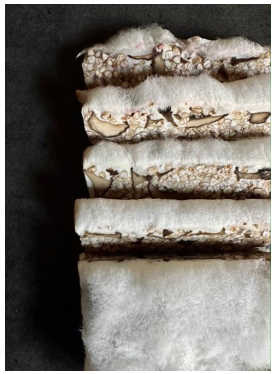
Charcuterie de carotte



Fromage frais d'amandes



Tempeh de sarrasin et shiitakés



Pain de sarrasin entier au cidre



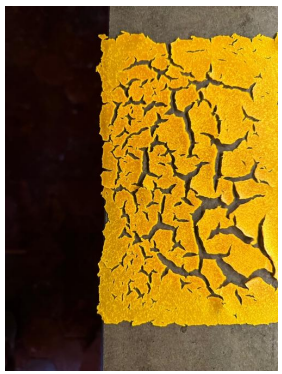
Crème fraiche surie



Croquant de navet lacto



Cuir craquelé de butternut



CONSULTING

Cuisine végétale vivante et fermentations



ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

Formation : cours en ligne ou en présentiel (dans mon atelier à Paris ou sur votre lieu de travail, avec suivi en visio), formation des brigades.

Conseil : idéation et mise en place d'une stratégie végétale, élaboration de carte.

Création : recettes et ferments spécifiques autour des produits du terroir, menu végétal et accords de boissons vivantes, création de produits.

Mise en scène et contenus : scénographie, menus à quatre mains, visuels et tutoriels.

Parlons de votre projet : shira@shirabio.com









COLLABORATIONS

Chefs - Editeurs - Entreprises engagées



Nicolas Conraux

la butte

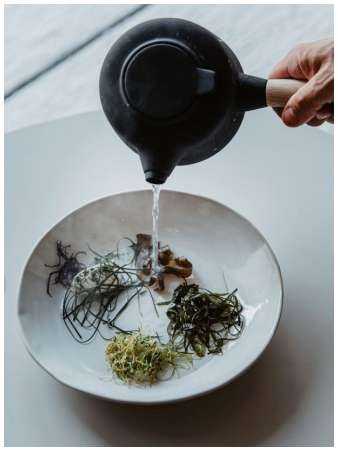
1952







Nous avons créé un laboratoire d'expérimentation et de création de ferments spécifiques au territoire de la région, dont les productions alimentent la cuisine de la Table étoilée et du bistrot, ainsi que les propositions végétales et sans gluten du petit déjeuner de l'hôtel et de la boulangerie-pâtisserie.















Menu à 4 mains, janvier 2022





LA BUTTE Plouider

Collaboration & consulting



J'accompagne les chefs et professionnels engagés pour une alimentation plus vertueuse, dans l'exploration des divers domaines de la fermentation et de la cuisine végétale vivante.

Nicolas Conraux

la butte 1952

2020-2023: Mise en place du **laboratoire de recherches en fermentation**, formation des équipes, collaboration sur la conception du menu végétal de la table et la gamme vivante des "créations du Lab" (Pains et pâtisseries végétales sans gluten, boissons et cocktails probiotiques, crèmerie végétale, ferments de koji et miso locaux, protéines végétales, petit déjeuner vivant...)

LIENS Les créations du LaB Les trésors du vivant



Pains sans gluten*

Diversifier les goûts et les nutriments bénéfiques avec d'autres grains, c'est découvrir leurs richesses nutritionnelles et leurs saveurs délicieuses.
Le sarrasin, plante locale naturellement sans gluten, chère à nos traditions bretonnes, compose la base de nos créations.
* traces de gluten possibles



Pâtisseries végétales

Une proposition de pâtisseries légères, digestes et peu sucrées, riches en nutriments
et enzymes actives. Les ferments de notre laboratoire sont utilisés pour enrichir, texturer et exhausser les saveurs de nos bases pâtissières.



Mueslis & Granolas

Bombes de vitamines, minéraux, enzymes et oligo-éléments, les graines germées sont aussi très digestes et mieux assimilables. Grâce à la fermentation enzymatique de céréales qui développent des saveurs douces et complexes, nous n'ajoutons aucun sucre.



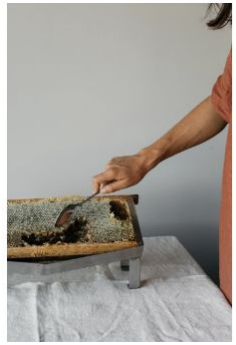
Misos

Nous créons des pâtes de miso très identitaires à partir des produits de notre terroir: coco de paimpol, pain de sarrasin, légumes de saison, graines. Ces misos sont particulièrement intéressants pour réguler la flore intestinale.



Boissons vivantes

Des boissons probiotiques, avec nos ferments qui transforment une partie des sucres en bactéries lactiques et probiotiques naturels. Un concentré santé pour mieux assimiler les vitamines et minéraux des fruits et légumes, tout en baissant leur index glycémique.



Miels activés

Le miel est naturellement riche en enzymes et bactéries lactiques. Les fleurs et baies, en le réhydratant, réveillent son activité enzymatique. Les arômes et principes actifs sont alors libérés et décuplés en un nectar parfumé, riche en micro nutriments.



Crèmerie végétale

Inspirés des traditions de transformation laitière, nous avons développé une gamme autour de la crèmerie végétale pour vous proposer des alternatives gourmandes, nutritives et vivantes à partir de graines et céréales locales.



Légumes lacto-fermentés

La lacto-fermentation est une technique naturelle et ancestrale de conservation, qui permet de développer de nouveaux composés aromatiques et d'augmenter la valeur nutritionnelle des végétaux.

COLLABORATIONS

Chefs - Editeurs - Entreprises engagées



Claire Vallée

TABLE ÉPHÉMÈRE A PARIS – *Jardin secret de 6 couverts*

Nous avons co-écrit cette partition unique et sensible autour de nos savoirs faire respectifs et de cette vision commune et forte de la Nature et de ses possibles. Le menu TÌL est la rencontre évidente entre deux femmes, fascinées par la magie du vivant et animées par la volonté sincère de proposer de nouvelles solutions au travers d'une alimentation plus pertinente et vertueuse, répondant aux enjeux de ces prochaines décennies.

Claire x Shira Menu et lexique



TÌL se veut un voyage poétique, engagé et intimiste, fruit de longs mois de travail, de recherches et d'exploration minutieuse. Il dessine le cycle de la vie (de la naissance à la disparition), le pousse aux frontières du connu, use de techniques de transformations et d'extractions naturelles en jouant sur des saveurs souvent inédites mais toujours réconfortantes.
TÌL honore les Eaux, la Terre, l'Homme et les Animaux sans faillir à la précision des dressages et l'exigence du goût. Une ode aux éléments et merveilles de la nature, des micro-organismes, de l'infiniment petit à l'infiniment grand.

COLLABORATIONS

Chefs - Editeurs - Entreprises engagées



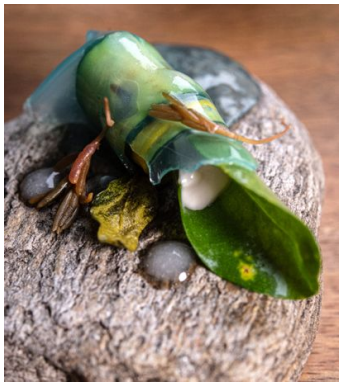
Claire Vallée

TIL, un vibrant et sincère hommage au vivant, à la vie qui nous entoure et coule en nous, à la fois miracle, héritage et fragilité. Manipuler et jouer des transformations naturelles du végétal, extraire leur essence afin d'éveiller les consciences et d'ouvrir un nouveau champ des possibles













COLLABORATIONS

Chefs - Editeurs - Entreprises engagées



Yuan
Yuan design studio











MYCOWORKS — Symbiose régénérative, création culinaire & expérience immersive, Paris 2025.

Un parcours culinaire immersif se déployant à travers des installations artistiques comestibles, conçues en dialogue avec l'exposition accueillie par la Galerie Jousse et le travail de MycoWorks.

La scénographie propose un parcours sensoriel célébrant les systèmes vivants et les cycles régénératifs de l'hiver.



TRANSMISSION

Chefs - Editeurs - Entreprises engagées



PLANTATION

PARIS











. Ateliers de lacto-fermentation des trésors du potager maraîcher du rooftop de la Plantation.

. Team-building pour des marques engagées

. Série limitée de piments en saumure parfumée aux aromates du jardin



EDITION

Chefs - Editeurs - Entreprises engagées



95° magazine











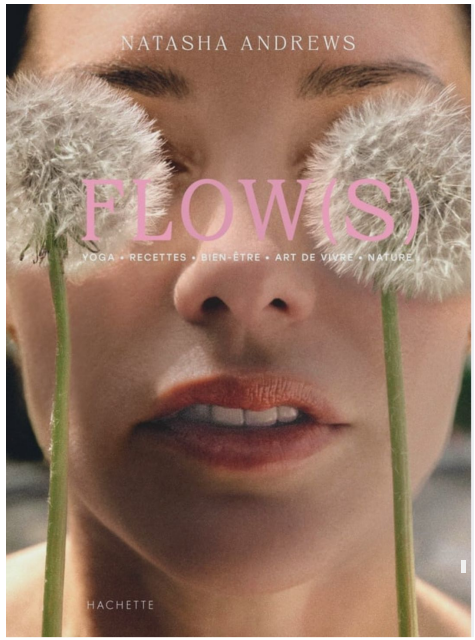
Collaboration avec le magazine 95° : la rubrique pédagogique « les fermentations de Shira » présente des bases et applications de diverses fermentations au fil des saisons, dans une approche santé, éco responsable, gastronomique, sensorielle et esthétique.

PODCAST La fermentation, éthique et esthétique

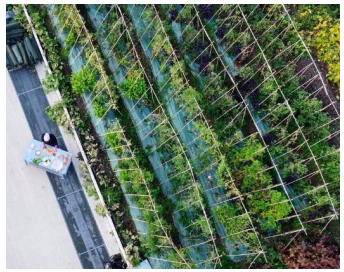
NUMEROS #33 Du bocal à la fermentation #36 Immunité #37 Or de l'eau #38 L'air #39 Terre à terre



PUBLICATIONS



france•tv
TÉLÉMATIN



Reportage à la Plantation Paris.



Télérama Sortir

Cosmos & matter
Jusqu'au 21 déc., 14h-18h (ven., sam.), 29, bd Raspail, 7e, @cosmos_and_matter. Entrée libre.
TTT Cofondatrices de la biennale Amour vivant, qui avait régénéré notre regard en 2023 avec de multiples expérimentations dans le domaine du design durable, Hélène Aguilar, par ailleurs créatrice du podcast *Où est le beau ?*, et Marie-Cassandre Bultheel, conceptrice d'espaces propices au bien-être, s'associent à nouveau à l'occasion de « Cosmos & matter ». Dans un vaste appartement, boulevard Raspail, elles proposent une expérience esthétique d'habitat en présentant le travail de designers, d'artisans, d'artistes engagés. Dix espaces thématiques en enfilade mettent en scène d'autres notions, comme le temps, le vide, les éléments. À voir, à vivre aussi, à travers la très riche programmation d'événements associés (conversations, expériences).

TTT !

Do IT IN PARIS

· VISITER L'APPARTEMENT LE PLUS BEAU DE PARIS ·



@QUESTLEBEAU @MCBULTHEEL @DOITIN_PARIS @BAZARDALGER @JORGKOZIOL @SHIRABIO @STUDIOCENAAA

Et si, ce week-end, on visitait le plus bel appartement de Paris ? Le rendez-vous est pris **boulevard Raspail**, où l'Association pour un Design Soutenable a imaginé le projet **Cosmos and Matter**, conçu par Hélène Aguilar et Marie-Cassandre Bultheel, investissant un superbe espace haussmannien avec moulures et parquet pour y installer les œuvres d'artistes et designers 100 % responsables. À l'intérieur, rien n'est issu de la pétrochimie et le réemploi est favorisé avec, dans chaque pièce, une scénographie démente pensée pour relier la matière et les sagesses ancestrales. D'ailleurs, pour le visiter, prière de vous mettre en chaussettes ou d'enfiler des petites protections pour chaussures !

Parmi nos créations coups de cœur : évidemment le Salon du Soleil de notre artiste chouchou Arnold de **Bazar d'Alger**, qui a recouvert les murs de ses dorures signatures (et qui animera un atelier lundi 2 décembre pour notre afterwork du **Cercle by Do It**, hâte !!), sans oublier les sculptures sur bois de **Jörg Koziol**, les feuilles comestibles de l'obsessionnelle de la fermentation **Shira Bio** ou encore le bar botanique dévoilant le chocolat dans tous ses états. Vision intégrale de l'art de vivre, cet appartement est la preuve par l'exemple que ces sagesses qui ont fait l'histoire et qu'on a oubliées, revisitées par des artistes qui ont du goût, devraient être le nouveau luxe de demain.

Le truc en plus : sur place, vous pourrez toujours demander des explications sur les œuvres à la team de **Cosmos and Matter**. On vous expliquera par exemple des anecdotes rigolotes comme la matière d'un tissu révolutionnaire réalisés à partir de ces filaments bizarres que l'on trouve parfois dans… les coquilles de moules !

***Cosmos and Matter**, 29 boulevard Raspail, Paris 7e. Visite sur entrée libre les vendredis, samedis et dimanches de 14h à 18h jusqu'au 17 février.*
© Bazar d'Alger - Clémence Renaux @CLEMENCE_RNX @DOITIN_PARIS



04 AU MENU
06 LA FERMENTATION CONTRE LES FERMENTATIONS Par Marion Kaplan
08 DANS LES SECRETS DE LA FERMENTATION
24 CAHIER DE FERMENTATIONS
40 LE LEVAIN, LE TRÉSOR DU PAIN
46 CÉRÉALES ET FROMAGES VÉGÉTAUX
54 LES RECETTES
86 VOUS PRENDREZ BIEN UN PETIT VERRE ?
92 VOYAGE AUTOUR DU MONDE
94 LE COIN LECTURE





Si vous consommez régulièrement des produits fermentés naturellement, vous en ressentirez certainement les bienfaits à long terme. Sauf de notre alimentation, ils ont l'avantage de contenir également des fibres prébiotiques, nourriture essentielle de nos bactéries intestinales. Les prébiotiques se nourrissent de nos déchets qu'ils transforment en retour en vitamines, en acides gras à chaîne courte et autres carburants essentiels à la bonne santé de nos cellules.

La fermentation et l'industrie

Hélas, aujourd'hui la fermentation qui durait des mois et qui se bonifiait en vieillissant est aujourd'hui pasteurisée ou stérilisée pour stopper la fermentation. Vous ne trouverez pas de cornichons non pasteurisés. J'ai essayé, je n'en ai pas trouvé, même dans les magasins de diététique, et dans certains j'ai vu qu'ils ajoutaient du sucre ! De plus, les industriels fabriquent à moindre coût ce petit goût de fermentation en ajoutant du vinaigre aux produits stérilisés ! Bien que le vinaigre soit issu d'une fermentation, les vinaigres industriels pasteurisés n'ont plus du tout les propriétés du vinaigre artisanal. Ils tuent les bactéries sans discrimination ce qui neutralise les bienfaits de la fermentation et, pour corriger l'acidité, les industriels ajoutent presque toujours du sucre. Un comble !

Je dois vous avouer qu'avant d'élaborer ce magazine je ne m'étais jamais intéressée à confectionner mor-même des produits lacto-fermentés. J'achetais tous les hivers ma précieuse choucroute à bonne pour mes intestins, et ne m'intéressait pas aux modes de fabrication des cornichons ou autres pickles, que j'adore. C'est en voyant faire notre chef Arnaud Tabarec avec notre créatrice culinaire Shira Benarroch que j'ai compris combien c'était simple à élaborer, et combien on pouvait donner un goût subtil à de nombreux fruits et légumes. C'est promis, je n'achèterai plus de cornichons pasteurisés et sucrés, je les confectionnerai mor-même et je vous donne rendez-vous dans un an, quand j'aurai mes citrons lacto-fermentés !

À vos bocaux !



De la découverte à l'univers

Créatrice de du site shirabio.com, Shira Benarroch est sur le point de devenir incontournable sur la planète fermentation. Totalement passionnée mais aussi sauvée par cette alchimie alimentaire, elle propose aujourd'hui des ateliers en ligne pour tous et des formations pour les professionnels, histoire de partager son art et ses découvertes.

C'est une pathologie que certains connaissent bien, le syndrome du côlon irritable, qui a poussé Shira à développer la cuisine qui lui permettait de vivre normalement. Après avoir fait le tour des solutions proposées par la médecine traditionnelle, c'est au cœur des cuisines d'un restaurant macrobiotique, situé juste en dessous de chez elle, qu'elle trouve sa clé : une autre alimentation. Elle découvre une cuisine basée sur des principes de médecine japonaise ancestrale dont l'essentiel passe par le végétal. Parmi les secrets de cette alimentation, Shira découvre la fermentation. Cette esthétique de métier ne le sait pas encore, mais cette découverte va bouleverser sa vie.

Elle se passionne alors pour cette technique qui relève autant de la cuisine que de la chimie. « C'est un terrain de recherche incroyable, je ne suis encore qu'amateur, ces transformations donnent des résultats en matière de textures et de goûts », confie-t-elle. Elle quitte le monde de l'architecture pour entrer dans l'univers de la fermentation.

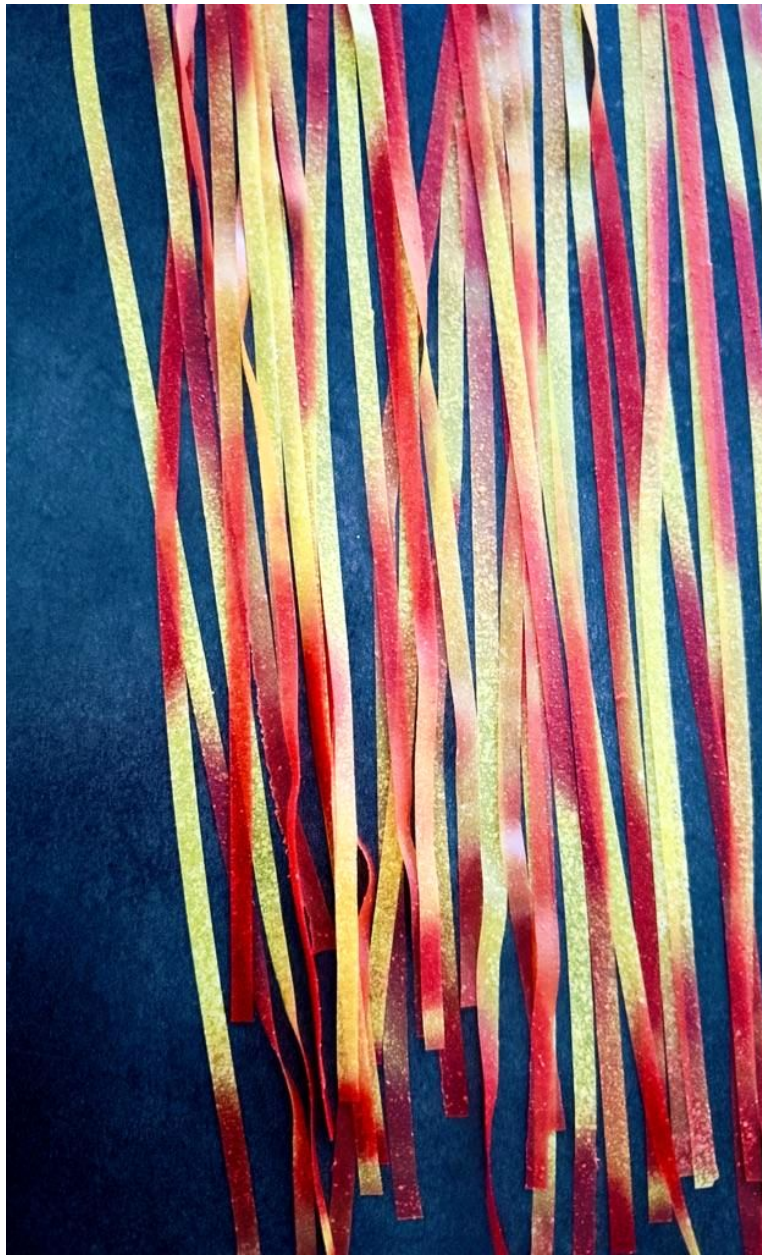
L'aventure a débuté il y a dix ans, à une époque où la fermentation était une méthode ancestrale presque oubliée comme telle dans les musées de nos mémoires primitives. Shira, elle aujourd'hui figure de prêtresse, fouiquant ses projecteurs sur cette méthode de transformation des aliments. Aujourd'hui elle ne se définit ni comme une scientifique, ni comme une chercheuse, ni vis-à-vis comme une cuisinière, mais plutôt comme une explicatrice privilégiant toujours le goût et l'aspect santé de ce qui se présente dans nos assiettes. Sa première démarche étant de retrouver l'équilibre par le biais de la fermentation. Ce régime lui a permis aujourd'hui de soulager les symptômes de sa pathologie. « En fermentant tous types d'aliments, on va s'apercevoir que l'on bénéficie d'un incroyable confort digestif. Outre cet avantage, j'ai pu constater que la fermentation développait de nombreux avantages sur la globalité du corps. »

Elle poursuit : « Il est évident que la fermentation est un apprentissage du goût qui peut être plus difficile suivant les personnes. C'est un travail sur le goût acide, notamment à travers les fruits et les légumes. C'est une cuisine qui devient addictive mais de façon vertueuse, puisqu'elle répondant aux besoins d'un microbiote renouvelé ». Effectivement, si le sucre appelle le sucre, les aliments fermentés apportent des aliments fermentés. Leurs bactéries protectrices vont ainsi éclairer cette alimentation qui nous fait du bien. « Nous avons tous des attirances différentes dans le domaine de la fermentation. Elle va nous permettre de retrouver la connexion avec notre flore microbienne, car c'est elle qui va exprimer ce dont nous avons besoin. »

Leur l'anecdotique à la découverte de nouvelles saveurs n'est bien un peu impossible. Pas étonné, c'est celui que Shira Benarroch réussit avec enthousiasme chaque jour en découvrant les merveilleuses possibilités de cette fermentation qui pourrait bien signer les prémices de l'alimentation d'un futur très proche.

POUR ALLER PLUS LOIN SHIRABIO.COM

CONTACT



SHIRA BENARROCH

ATELIER	Paris 20ème
SITE INTERNET	www.shirabio.com
INSTAGRAM	@shirabio
E MAIL	shira@shirabio.com
TÉLÉPHONE	+33.6.84.24.47.75