

# Sommaire

<i>Comment est né ce livre</i>	6
<i>Peut-on conserver sans dénaturer ?</i>	8
<i>La conservation dans la terre, en silo, cave, fruitier et grenier</i>	14
<i>Le séchage</i>	38
<i>La lacto-fermentation</i>	68
<i>La conservation par la chaleur : ébullition brève et pasteurisation</i>	94
<i>La conservation dans l'huile</i>	110
<i>La conservation dans le vinaigre</i>	120
<i>La conservation par le sel</i>	132
<i>Confitures et autres conserves sucrées</i>	140
<i>Les conserves aigres-douces</i>	162
<i>La conservation dans le vin et l'alcool</i>	174
<i>Quelle méthode choisir pour chaque aliment ?</i>	182