

**DÉCOUVREZ**

**ATELIER GRATUIT**

Mines  
de Liens

# LA LACTO-FERMENTATION de légumes

**18 OCTOBRE 2025**



**LIEU : LOCAL DE BAGNOLS  
DE 9H30 À 12H30**

**INSCRIPTIONS PAR MAIL  
AVANT LE 10/10/25  
ATELIER@AMANCEY.COM**

**APPRENEZ A FAIRE  
VOTRE PROPRE  
CHOUCROUTE  
KIMCHI ET  
CITRONS CONFITS**

**VENEZ DÉCOUVRIR UN MODE  
DE CONSERVATION ANCESTRAL  
ET ZÉRO ÉNERGIE POUR UNE  
ALIMENTATION SAINTE**



[ATELIER@AMANCEY.COM](mailto:ATELIER@AMANCEY.COM)



[HTTP://WWW.MINESDELIENS.ORG/](http://WWW.MINESDELIENS.ORG/)



**CONVIVALITÉ &  
BONNE HUMEUR**

# PROGRAMME



## INITIATION À LA LACTOFERMENTATION DE LÉGUMES

7 PARTICIPANTS MAXIMUM PAR SESSION

Au cours de cet atelier, présentation des principes de base de la lactofermentation végétale pour conserver les légumes sans cuisson ni congélation, préparation du chou de choucroute, kimchi ou chou rouge et citrons confits au sel, idées de comment les consommer à travers des recettes gouteuses et pratiques pour transformer vos assiettes en repas sains et coloré, choix des légumes, choix des bocaux, conditions de stockage, pesée, découpe, salages, massage, mise en pot, quand et comment déguster les aliments lactofermentés, les problèmes les plus courants.

Durée 3h - de 9h30 à 12h30 - Vous apportez vos bocaux et vos ingrédients de préférence biologiques et très frais : choux, citrons, sel de mer, aromates, la liste sera transmise aux participants par mail. Au cours de l'atelier, chacun réalisera sa propre lactofermentation à ramener à la maison. Je vous proposerai également une dégustation et vous donnerai quelques idées pour consommer les légumes lactofermentés au quotidien.

INSCRIPTION PAR MAIL



[ATELIER@AMANCEY.COM](mailto:ATELIER@AMANCEY.COM)



[HTTP://WWW.MINESDELIENS.ORG/](http://WWW.MINESDELIENS.ORG/)