

Mines
de **lie**ns

Initiation à la lactofermentation de légumes



Venez découvrir un mode de conservation ancestral et
zéro énergie pour une alimentation saine

Lieu : Local de Bagnols

Samedi 23 septembre 2023

(inscriptions avant le 19/09)

ou 04 novembre 2023

(inscriptions avant le 27/10)

De 10h à 12h30

Inscription par mail à
atelier@amancey.com



Initiation à la lactofermentation de légumes

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, 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 2h30 - de 10h 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.

7 participants maximum par session

Samedi 23 septembre 2023

(inscriptions avant le 19/09)

ou 04 novembre 2023

(inscriptions avant le 27/10)

Inscription à atelier@amancey.com