

Min^{es}
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 15 ou 22 avril 2023

De 10h à 12h30

Inscription par mail à
atelier@amancey.com avant le 8 avril 2023.



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 - 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 15 ou 22 avril 2023

De 10h à 12h30 au local de Bagnols

Inscription à atelier@amancey.com

avant le 8 avril 2023