



Atelier Lactofermentation

Samedi 15 mars à 10 h

L'atelier, animé par Claire, a pour objet de présenter la technique de la lactofermentation, et ses intérêts pour notre alimentation et la conservation des surproductions de légumes.

Chacun réalisera un bocal de légumes lactofermentés, selon la méthode dite "à sec", type "choucroute", où on ajoute aux légumes émincés un peu de sel, mais pas d'eau : l'eau des légumes sortira sous l'action du sel.



Nous proposerons un choix de légumes, et chacun pourra personnaliser son pot : légumes de son choix, couleur dominante ou non... et bien sûr aromates. Ce sera un genre de coleslaw.

Informations pratiques

- L'atelier durera 2h30, en quatre temps :
 - Explication théorique
 - Pratique : chacun réalise son bocal
 - Dégustation et partage de préparations confectionnées à l'avance
 - Nettoyage et rangement
- L'association prend en charge la fourniture des bocaux et des légumes
- Inscription : 8€ pour les adhérents des Vergers de Mareil et 12€ pour les extérieurs (à payer sur place). Par mail : lesvergersdemareil@gmail.com
- Nombre d'inscrits limité à 8 (dans l'ordre d'arrivée des inscriptions, avec constitution d'une liste d'attente). Vous recevrez un mail de confirmation
- Le lieu vous sera communiqué ultérieurement

lesvergersdemareil.fr