

# CONNAÎTRE ET PRATIQUER LA LACTOFERMENTATION

REF : MJN017

La lactofermentation est un mode de conservation ancestral utilisé dans de nombreux pays depuis des siècles... mais ce n'est pas que ça.

Les produits lactofermentés sont vivants et bourrés de vitamines. Ils sont reconnus pour leurs bienfaits sur la santé. Procédé, somme toute assez simple, il est utile de s'entraîner un peu avant de se lancer pour éviter les échecs.

Je vous inviterai lors de ce stage, à apprendre à connaître la lactofermentation et à en expérimenter la préparation.

Vous repartirez avec un bocal à faire fermenter chez vous et quelques recettes de base vous seront transmises.

## PROGRAMME DU STAGE

- Bases théoriques de la lactofermentation
- Principales erreurs à éviter pour une bonne réussite
- Les bizarreries auxquelles on peut être confronté, comment réagir !
- Les divers contenants et légumes pouvant être utilisés pour la lactofermentation.
- Dégustation de produits lactofermentés
- Comment consommer les produits lactofermentés
- Atelier pratique de lactofermentation (sur 1 ou 2 légumes exemples selon la saison)

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Feuilles ou cahier, de quoi prendre des notes. Vêtements et chaussures adaptés à la météo et compatibles avec une partie dans le jardin et transformation en cuisine. Tablier de cuisine conseillé.

## PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Ce stage s'adresse à toute personne, pratiquant ou non le jardinage, mais souhaitant apprendre à conserver les légumes de saison par la lactofermentation.

Aucun prérequis n'est nécessaire.


 Noëlle Guillot

 3h30

 40 € / Personne  
(dont 5€ de fournitures)

 Max 4 personnes

 Remspach - Linthal

 Dates disponibles sur  
[www.mon-jardin-nourricier.fr](http://www.mon-jardin-nourricier.fr)

## OBJECTIF

- Connaître les principes et pratiquer la lactofermentation

