

DIMANCHE

28

août

dès 9h30

L'instant Atelier à Sénas

Faire ses conserves par **lacto-fermentation**



PROVENSEL 06 32 67 44 85


06 20 19 33 40
Tous Jardiniers!
association des Jardins pour tous


La lacto-fermentation, qu'est-ce que c'est ?

Contrairement à la conservation par le froid (congélation ou surgélation) ou à la chaleur (stérilisation, pasteurisation), la lacto-fermentation ne nécessite aucune énergie et ne détruit pas les nutriments.

L'organisation de l'atelier

Nous utiliserons des légumes de saison (tomates, aubergines, courgettes, poivrons, oignons, haricots, betteraves, choux blanc, carottes, piments...). Vous pouvez apporter vos propres légumes ou bien utiliser ceux que nous aurons achetés pour l'atelier. En ce cas veuillez le préciser lors de la pré-inscription cela facilitera l'organisation de la journée.