

Atelier Lacto-Fermentation

De tous les moyens de conservation, la fermentation lactique s'avère la plus économique et la plus simple à mettre en œuvre. Elle est aussi la plus saine, riche en probiotiques, ces bactéries qui nous veulent du bien et qui détruisent les bactéries pathogènes et nous mettent à l'abri des intoxications alimentaires. Elle nous offre aussi l'avantage d'une meilleure biodisponibilité des minéraux et des vitamines.

On consomme des produits lacto-fermentés tous les jours, parfois sans le savoir :

- Le levain rend notre pain plus digeste.
- Il y a moins de lactose dans le lait fermenté, fromage blanc, yaourt.
- Pickles de légumes lacto-fermentés, olives, choucroute,
- Ketchups, kimchis, sauce soja, Nuoc-mâm (sauce à base de poissons)
- Sans oublier les limonades lacto-fermentées qui pétillent naturellement.

Je propose une aide motivante pour démarrer vos premiers bocaux et des recettes originales pour les utiliser. Je réponds à toutes vos questions sur le groupe FB ON PEUT CHANGER LE MONDE DANS SA CUISINE !!! <https://www.facebook.com/groups/278751688829160/>

On peut changer le monde dans sa cuisine quand on commence à y préparer soi-même un ketchup de rhubarbe ou une limonade aux jeunes pousses d'épicea.

Quelques photos de l'atelier en 2017 à Valérianne :



Animatrice : Patricia Detaille-Larbanois