

# L'ART DE LA FERMENTATION

La fermentation améliore les qualités nutritionnelles et gustatives des aliments, avec des avantages significatifs pour la santé.

Au programme:

- Mini conférence sur la fermentation (origine, intérêts nutritionnels, avantages santé, processus)
- Exemples pratiques et dégustation de kéfir, kombucha, légumes lacto-fermentés, dont choucroute
- Réalisation pas à pas de vos propres lacto-fermentations (en saumure et au sel)
- Conseils et diagnostics (savoir si la fermentation se passe bien / est prête / est sûre à manger)
- Des idées sur la façon de les utiliser

**Maison Pour Tous de Boissy l'Aillerie**  
**ATELIER le dimanche 18 novembre de 10h à 16h**  
(avec une heure pour le repas partagé)  
20 € - 15 participants maximum  
Réservation obligatoire et informations complémentaires  
écrire à [joia.ila@hotmail.it](mailto:joia.ila@hotmail.it) (ou 07 69 43 42 05)