

La lacto-fermentation à la maison

Description : Un petit peu de théorie : Présentation de ce qu'est la lacto - fermentation, son histoire, ses enjeux. Présentation du matériel utile et de l'organisation dans la cuisine.

Atelier pratique : Lors d'un atelier pratique découvrez les différents processus et possibilités avec les légumes de saison.

Débriefing : Un petit moment d'échange pour découvrir les recettes qui peuvent s'inscrire dans un programme végétalien, une alimentation saine et créative.

Vous repartez avec le bocal de votre production.

Date : 30/09/2023

Heure : 09h-12h

Lieu : Jardin Kalendula 61 rue des Romains L-5671 Altwies

Nombre de participants : min 5 ; max 20

Langues : Français

Coût : 20€/pers

Préinscription : jusqu'au 29/09/23 : kalendula@ciglesch.lu ou 621 411 370 et 621 413 750

Atelier grand public proposé par le CIGL Esch – Service Nature, Création et Citoyenneté

