

# 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](mailto:kalendula@ciglesch.lu) ou 621 411 370 et 621 413 750

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

