

Les conserves lactofermentées sont une solution pour de succulentes conserves, facile à réaliser, et qui en plus, développent les qualités nutritives des aliments au lieu de les atténuer comme les conserves classiques !

À 10h Atelier cuisine

Lactofermentation

Apporter vos bocaux et si possible des légumes :
carotte, choux, betterave, navet, oignons...
Le jardin oasis fournira des topinambours...



Fabrication de kéfir et de jus d'herbe de blé

À 12h Apéro participatif

Dégustez et apportez vos recettes à base de légumineuses, légumes et
boisson maison

Les légumineuses sont riches en nutriments économiquement accessibles et contribuent à la sécurité alimentaire.
Les légumineuses favorisent la durabilité de l'agriculture et contribuent à atténuer le changement climatique.

Astuce : faire germer les légumineuses pour une cuisson plus rapide et meilleure digestion



Samedi 5 novembre de 10h à 13h

Salle du Pré Martinet

Permanence mensuelle de Collembole & Cie
Premier samedi du mois

Entrée libre

contact@collembole.fr 06 11 52 55 87

Collembole.fr



Préserver la terre nourricière

