

Les bonnes fermentations

Plonger au coeur du vivant

Objectifs



Cette journée répond à une forte demande concernant les mécanismes quasi magiques des fermentations. Les micro-organismes dont on se protège et ceux que nous recherchons maintenant, conscients des enjeux de notre microbiote ! Alors il est impératifs de savoir faire le tri pour apprivoiser ce domaine sauvage de la Vie. J'ai la chance d'avoir commencé à pratiquer voici 25 ans. Je partage ici mon expérience.

La journée vous donnera une vue d'ensemble sur ces mondes invisibles mais combien actifs. Cette initiation sera complétée par quelques recettes permettant de faire vos premières expériences.



Contenu

Comprendre le fonctionnement des micro-organismes : bactéries, moisissures, levures. Mettre en pratique avec quelques recettes de base.



Lacto-fermentation : boissons, légumes et autres pour de multiples utilisations : consommation rapide ou conserves, produits santé ou à vocation principalement gustative.

Fermentation alcoolique.

Fermentation acétique et les fermentations mixtes ou contrariées. Moisissures.

Recettes : pot de kimchi, boisson au gingembre, aubergines à l'huile., citron...

Autres produits déjà préparés pour dégustation lors du repas.



Cette journée est conçue pour venir en complément des autres stages mentionnés dans l'encadré ci-dessous ayant chacun une orientation spécifique. C'est une base, mais non pas un pré-requis pour ces autres journées.

Les fermentations sont détaillées durant la moitié de la journée "conserves" sous l'angle de la fabrication et des recettes pour les consommer.

Toutes les fermentations seront illustrées par d'autres recettes durant la moitié de la journée sur l'alimentation vivante.

En pratique

Amener cahier pour notes, appareil photo.
 Vos recettes à partager

Activités

Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie

Autres stages

Conserves naturelles
Boissons de bonne santé
Alimentation vivante
Pain au levain

Où ?

3b rue de Bassember
67220 Lalaye
Infos détaillées sur le site, page « accès »



Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret



JARDIN GOURMAND
Vivez nature!