



ATELIER
LACTO
FERMENTATION
& APÉRO

MARDI 8 OCTOBRE 19H - 21H

50€/personne, comprend :

- Théorie et bienfaits
- Réalisation de ton bocal de saison
- Apéro fermenté & dégustation
- Livret + suivi personnalisé à distance

Places limitées,
Réservation au 06 14 67 82 09



avec Sahayim
naturopathe hygiéniste,
expert et pédagogue !

Le Nid aux Papillons
42 route des sables
PALINGES

Atelier cuisine de Lacto fermentation

Lors de votre arrivée, vous serez chaleureusement accueilli par Isabelle au sein de son gîte de campagne "Le Nid Aux Papillons".

Sahayim commencera ensuite par vous proposer une introduction théorique à la lactofermentation, qui vous sortira des clichés habituels : ces produits ne sont pas seulement délicieux à déguster tels quels, ils se cuisinent aussi merveilleusement bien.

Place ensuite à la pratique !

Avec des légumes locaux, extra frais, de saison, vous vous lancerez dans une recette pensée pour être équilibrée et savoureuse.

Guidé par Sahayim, vous préparerez alors votre propre bocal en suivant les étapes du processus de fermentation.

L'expert restera à vos côtés à tout moment pour vous guider, vous conseiller et répondre à vos questions.

Lors de cet atelier de 2h, découvrez les bienfaits de la lactofermentation et réalisez votre bocal de saison avec Sahayim.

Des connaissances en lactofermentation

Votre bocal de saison

Une dégustation « Apéro fermenté »

Un livret de formation

Un accompagnement personnalisé à distance

Son objectif ? Trouver un équilibre entre saveur et bien-être, mais également mettre en avant les bienfaits pour la santé globale de cette technique ancestrale de conservation.

Un beau programme. Ce sera aussi l'occasion de se rencontrer, de partager autour de la table. Le jeudi 8 octobre de 19h à 21h.

Adresse : Le nid aux Papillons, 71430 PALINGES

Mobile : 06 14 67 82 09

Site internet :

<https://mailchi.mp/laviedansunbocal/ww8enmp4y3>