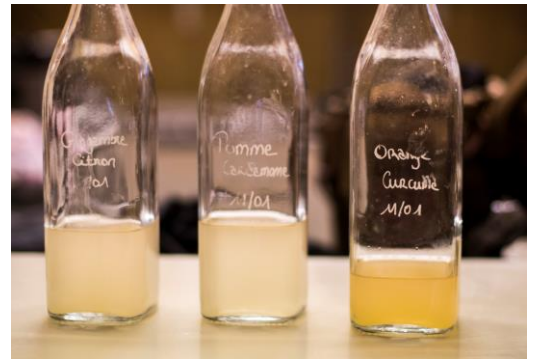


ATELIER SPÉCIAL

BOISSONS LACTO-FERMENTÉES



Elles intriguent et ravissent les papilles... 🍷

D'une pétillance magique, sans ajout de gaz carbonique, les limonades lacto-fermentées sont faciles à faire, rafraîchissantes et bénéfiques pour la santé 🍷

Venez en apprendre un peu plus sur les boissons fermentées, mieux comprendre les bienfaits des probiotiques et réaliser votre limonade maison 🍷🍷

En plus de votre future limonade, vous repartirez avec du Ginger bug 🍷

Une fiche récap' vous sera envoyée par mail.

Qu'allons-nous faire à cet atelier ?

Nous échangerons sur :

- ✓ Le monde de la fermentation
- ✓ Les bactéries, nos alliées
- ✓ Les bienfaits des probiotiques 🍷
- ✓ Le ventre, notre deuxième cerveau
- ✓ Le sucre 🍷

Après la papote, la pratique !

- ✓ Réalisation de votre limonade

Réaliser des limonades lactofermentées vous permettra de:

- ✓ Contrôler la quantité de sucre 🍷 (pour info, 1L de coca contient 105 g de sucre, pour réaliser la limonade lactofermentées, vous utilisez seulement 40g de sucre 🍷 et une grande partie de ce sucre est consommée par les bactéries et les levures ! 🍷)
- ✓ Contrôler l'effervescence 🍷
- ✓ Créer des saveurs selon les envies, le contenu de vos placards et ce que les saisons vous offrent 🍷🍷🍷

À votre santé ! 🍷

Atelier animé par **Catherine**, créatrice de **Lagom Ateliers**

"Lactofermentation ... Pas très sexy comme terme, hum ? Pourtant, ce procédé de conservation des légumes est plutôt rock 'n roll, voire carrément explosif !

Bon pour la planète, pour votre portefeuille, cette méthode est également très bénéfique pour votre santé. Et puis, c'est surtout une bonne entrée pour digresser sur les thèmes qui se répandent aujourd'hui : que mettre dans son assiette ? Peut-on encore faire confiance ? Comment gérer son budget alimentation ?

Réfléchir sur des comportements raisonnés et raisonnables applicables à tous les pans de notre vie, voilà le beau défi de Lagom - Ateliers ! 🍷 "

Maximum 12 participants

🏠 : Demain l'Epicerie, 35 rue Collin Leloup - 4900 SPA

🕒 : de 18h30 à 20h30

💰 : 25 EUR / personne (Contenants et matières premières fournis)