



# Découvrir la lactofermentation

Conserver des légumes pendant des mois, sans apport d'énergie extérieure (cuisson, congélation...) et sans aucun agent de conservation ; le tout, en gardant intactes la fraîcheur et les vitamines, voire améliorer la qualité nutritive des légumes, **voici donc le miracle de la lactofermentation.**

Aujourd'hui peu pratiquée, la lactofermentation existe pourtant depuis des siècles. Elle est un vrai atout pour la valorisation des bocaux en verre, c'est donc en toute logique que bocaux&co souhaite mettre en avant cette méthode de conservation !

A la suite de cet atelier, vous serez capable de réaliser en toute autonomie vos propres bocaux de produits lactofermentés 😊



**Durée de l'atelier :** 02H00

**Lieu de l'atelier :** boutique-atelier bocaux&co - 9 rue Maurice Ravel à Dijon

**Tarifs :** 20 € pour les adhérent(e)s  
30 € pour les non-adhérent(e)s

**Programme :**

- Qu'est-ce que la lactofermentation ?
- Les méthodes de lactofermentation
- Les avantages et bienfaits de la lactofermentation
- Réalisation de bocaux avec des produits lactofermentés

**Dates :**

- lundi 27 juin – 17h/19h
- samedi 2 juillet – 10h/12h

**Si cet atelier vous intéresse, vous pouvez vous inscrire :**

- directement via Framadate -> <https://framadate.org/pSRpVPKT2DRO6UUv>
- par mail -> [animation@bocaux-and-co.fr](mailto:animation@bocaux-and-co.fr)



association bocaux&co

boutique-atelier : 9 rue Maurice Ravel, 21000 DIJON / [bocaux-and-co.fr](http://bocaux-and-co.fr)

SIRET : 898 395 843 00011 – APE : 9499Z

