

### **ATELIER LACTO-FERMENTATION :**

Découvrez l'art ancestral de la lacto-fermentation !

Dans cet atelier, vous apprendrez à transformer vos légumes en véritables trésors vivants : riches en probiotiques, savoureux et d'une conservation étonnante.

Pas de matériel compliqué, pas de techniques obscures : simplement des gestes simples, naturels et accessibles à tous-tes !

Vous repartirez avec vos propres bocaux, des recettes faciles à refaire à la maison et la confiance pour vous lancer en autonomie.

Un moment joyeux, créatif et vitaminé pour donner du peps à votre assiette... et à votre microbiote !

- **Où ?** Dans ma cuisine, à Azé

- **Quand ? Mercredi 3 Décembre** (Horaires à définir en fonction du groupe)

- Durée : 2h30 à 3h

- Tarif : 60 € / personne (Pédagogie, Ingrédients Bio & locaux, Guide méthodologique & fiches recettes)

Renseignements & inscription par SMS au : 06 52 14 45 93 ou par retour de mail

**(Attention, les places sont très limitées !!)**

### **ATELIER FAUX-GRAS :**

Revisitez un plat traditionnel des fêtes de Noël : le Foie Gras !

Rebaptisé "Faux-Gras" pour l'occasion, ce plat 100% végétal remplira toutes ses promesses sur votre table de fêtes !

Nous confectionnerons également 2 autres recettes typiques des fêtes, tout en passant un moment convivial en petit groupe.

Et vous repartirez avec les recettes et un petit bocal de chacune de vos préparations !

- **Où ?** Dans ma cuisine, à Azé

- **Quand ? Mercredi 17 Décembre** (Horaires à définir en fonction du groupe)

- Durée : 2h30 à 3h

- Tarif : 60 € / personne (Pédagogie, Ingrédients Bio & locaux, Guide méthodologique & fiches recettes)

Renseignements & inscription par SMS au : 06 52 14 45 93 ou par retour de mail

**(Attention, les places sont très limitées !!)**