

# Conserves naturelles et secrets de grand'mères

## Objectifs



Bien plus que des recettes, la journée vous permettra de bien comprendre les mécanismes à l'oeuvre dans la conservation "naturelle".

Nous nous inspirerons des règles du Vivant. Deux approches. Utiliser les conservateurs : acidité (vinaigre ou lacto-fermentation), sucre, sel, huile, alcool... Réduire les facteurs de dégradation que sont l'eau, la lumière, la chaleur, l'oxygène...



**Conserves naturelles = hors congélation et pasteurisation**



## Où ?

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

## Contact

Tél 03.88.58.91.44  
gerard@jardingourmand.com

## Organisation

Animateur :  
Gérard Verret

## Contenu

**Vous rêvez d'étagères garnies de bocaux et flacons toujours prêts à émerveiller vos hôtes : retrouvez le bonheur des savoir-faire de nos grand'mères.**

Partir sur les traces de Marco Polo et découvrir les multiples applications de la lacto-fermentation : technique simple, rapide, familiale, diététique et écologique car ne demandant aucune cuisson. D'autres techniques de conserves traditionnelles seront présentées : sel, huile, vinaigre, pesto, chutney, pickles, séchage, chaleur douce, sucre, alcool, etc. Présentation de recettes de cuisine afin d'utiliser au mieux lesdites conserves.

Préparation du repas intégrant les divers produits étudiés.



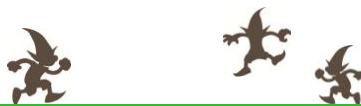
Vous disposerez ainsi des clés vous permettant de mieux apprécier la pertinence d'une recette et d'accéder à plus de liberté et de créativité.

## En pratique

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

## Autres stages

Alimentation vivante  
Cuisine sauvage  
Bonnes fermentations.



## Activités

Ateliers et causeries  
Exposition  
Préparation du repas  
Polycopiés, bibliographie



JARDIN GOURMAND

Vivez nature !