

Les bonnes fermentations

Approfondissement

Objectifs



Cette journée s'adresse aux personnes ayant déjà une pratique des produits fermentés, boissons ou légumes en particulier.

Un rappel des bases sera complété par un approfondissement des règles de fabrication des produits fermentés. Les recettes ne concerneront guère les boissons largement traitées dans la journée qui leur est consacrée.

Des condiments fermentés se trouvent dans le commerce, mais le plus souvent, pasteurisés ! Donc adieu probiotiques et vitamines. En outre, diverses recettes pourront être déclinées avec d'autres ingrédients, toujours dans un objectif de diversité !

Et bien sûr, il y a le plaisir, la fierté, d'approcher des domaines peu connus et d'approfondir sa pratique !

Contenu

Les mécanismes à l'œuvre. Produits particuliers : tempeh, sauces soja, nuoc mam et autres condiments. Recettes de légumes fermentés du monde



Rappel des diverses fermentations : lactique, acétique, alcooliques et moisissures.

Fabrication économique de l'ail noir. Approche des fermentations contrariées ou en cascade. Les moisissures du tempeh à transposer à d'autres légumineuses. Découvrir le nuoc mam quasi introuvable en bio. Présentation des shoyu, miso et autres condiments.

Tour d'horizon de multiples recettes variées du monde.

Activités

Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie



Ex. Tranches d'aubergines marinées, fumées, fermentées en guise de bacon.



Les recettes de fabrication sont accompagnées d'astuces de cuisine pour les consommer de la manière la plus agréable possible tout en respectant leurs bienfaits.

En pratique

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

Autres stages

Conserves naturelles
Boissons probiotiques
Alimentation vivante
Pain au levain

Où ?

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



Contact

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Organisation

Animateur :
Gérard Verret



JARDIN GOURMAND
Vivez nature !